

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini dijelaskan tentang: 1) konsep strategi *coping* 2) konsep stres akademik 3) penelitian terdahulu 4) kerangka berpikir

2.1 Teori Strategi *Coping*

2.1.1 Pengertian Strategi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* merupakan proses mengelola dan mengatasi dari internal atau eksternal yang dianggap sudah diluar batas kemampuan individu. Strategi *coping* adalah pengelolaan stres yang digunakan individu untuk mengurangi atau mengatasi masalah yang sedang dihadapi dalam jangka waktu dekat (Christin Wibhowo & Ridwan Sanjaya, 2022). *Coping* diartikan sebagai cara mengatur pikiran dan tindakan dengan memanfaatkan segala kemampuan yang ada untuk menghadapi dan menyelesaikan tekanan (Risqa, 2021). Berdasarkan pemaparan di atas, *coping* dapat diartikan sebagai sebuah proses kepribadian yang di dalamnya terdapat usaha sadar yang dilakukan secara kognitif maupun perilaku oleh seseorang individu guna mencegah, mengurangi, maupun mengatasi berbagai macam tekanan.

Lazarus & Folkman mengemukakan bahwa ada dua cara dalam melakukan strategi *coping* yaitu Problem Focused *Coping* dan emotional focused *coping*. Problem focused *coping* merupakan upaya individu dengan mengubah masalah yang dapat memicu timbulnya

stres, sedangkan emotional problem *coping* merupakan cara individu dalam mengelola reaksi emosional yang disebabkan oleh suatu masalah (Richard S. Lazarus, 1984). Tujuan utama dari strategi ini adalah untuk mengurangi atau menetralisasi dampak negative dari stresor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani, dan melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Strategi ini membantu individu dalam mempertahankan keseimbangan emosi, menjaga citra diri yang positif, serta mengurangi tekanan lingkungan yang dapat mengganggu kelangsungan hidupnya (Maryam, 2021). Dengan demikian, strategi *coping* tidak hanya berfungsi untuk mengurangi dampak negative dari stres, tetapi juga untuk membantu individu dalam beradaptasi, mempertahankan keseimbangan psikologi, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

2.1.2 Jenis-Jenis Strategi *Coping*

a. Problem Focused *Coping*

Problem focused coping merupakan strategi *coping* yang diarahkan pada masalah yang sedang dialami oleh individu serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut. Problem focused *coping* merupakan strategi *coping* yang bersifat eksternal (Fandi, 2021). Nurfadillah (2025) menjelaskan bahwa *problem-focused coping* merupakan strategi coping yang berfokus pada pemecahan

masalah melalui perencanaan dan tindakan nyata. Strategi ini digunakan untuk mengatasi stres dengan cara menghadapi sumber masalah secara langsung melalui upaya kognitif dan perilaku (Rachmawati Nurfadillah, 2025). Seseorang yang menggunakan *problem-focused coping* cenderung berusaha mengidentifikasi penyebab stres, mencari informasi, serta menyusun langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah (Subakti & Alfita, 2025).

Dalam menerapkan *problem-focused coping*, mahasiswa menunjukkan upaya aktif dan terencana untuk mengatasi sumber stres akademik secara langsung. Strategi ini diwujudkan terutama melalui tindakan menyusun jadwal prioritas, di mana mahasiswa membuat daftar tugas berdasarkan tingkat urgensi dan menyusun timeline mingguan agar waktu belajar lebih terstruktur, sehingga mereka dapat mengurangi kebingungan dan kepanikan ketika menghadapi tumpukan tugas (Eka Dwi Ningsih & Surawan, 2025). Dalam *Problem Focused Coping* ini didefinisikan sebagai upaya menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan konfrontatif, pencarian dukungan sosial, dan penyusunan perencanaan pemecahan masalah secara terarah. Dalam praktiknya, mahasiswa yang menggunakan coping adaptif ini melakukan manajemen waktu yang lebih baik untuk mengelola beban tugas yang menumpuk (Syifa' & Rohmatun, 2025). Mahasiswa yang menerapkan strategi meliputi pembuatan jadwal belajar yang realistis untuk mengelola

waktu dengan lebih efektif, serta secara aktif mencari bantuan atau dukungan instrumental dari dosen dan teman sejawat ketika menghadapi kesulitan (Putranto et al., 2025).

b. Emotion Focused Strategis

Emotion Focused Strategis, menurut Carver (1997), adalah jenis koping yang bertujuan untuk mengatur dan mengendalikan perasaan atau emosi negatif yang timbul saat seseorang menghadapi situasi yang menyebabkan tekanan atau stres. *Emotion focused coping* merupakan strategi yang bersifat dari internal. Dalam *emotional focused coping* lebih cenderung untuk memfokuskan diri dan melepas emosi yang berfokus pada kecewa atau distress yang dialami dalam melepas emosi atau perasaan (Fandi, 2021). Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang dapat menekan dan menerima hal tersebut, karena kemampuan diri yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi dari masalah (Rahmatya et al., 2026).

Strategi *Emotion Focused Coping* dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres akademik dengan cara mengendalikan reaksi emosional melalui dukungan sosial dari sahabat dan orang tua. Melalui strategi ini, mahasiswa melakukan penilaian positif terhadap masalah, seperti mengubah tekanan orang tua menjadi motivasi berprestasi. Selain itu, mahasiswa berupaya mengelola pikiran dengan menghilangkan pikiran negatif, belajar menerima diri, dan

membiasakan rasa syukur agar pikiran lebih jernih (Ode Husniah & Iqbal Fauzi, 2022). Strategi *emotion-focused coping* juga dilakukan oleh mahasiswa untuk mengelola beban psikologis melalui regulasi emosi dan respon spiritual. Tindakan nyata yang dilakukan meliputi upaya menenangkan diri, berdoa, berpikir positif, serta melakukan aktivitas religius seperti membaca Al-Qur'an atau refleksi spiritual (Ghina et al., 2025). Tindakan lainnya dalam strategi *emotion-focused coping* yang dilakukan meliputi upaya distancing dengan menyendiri atau berolahraga guna memberi jarak dari masalah, serta *escape avoidance* dengan menyibukkan diri melalui aktivitas bermain, bekerja, atau mengaji untuk mengalihkan pikiran sementara (Humaedi, 2025).

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi *Coping*

Pemilihan strategi *coping* pada individu tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh interaksi yang kompleks antara berbagai factor dari dalam diri atau dari lingkungan sekitar. Faktor internal mencakup konsep diri dan keinginan diri sendiri, sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh dari lingkungan pertemanan, keluarga, serta aspek waktu. Hal ini disebabkan karena dukungan yang diberikan orang tua, baik secara emosional, penghargaan, instrumental, maupun informasi, mampu menjadi faktor determinan yang memengaruhi jati diri dan kemampuan adaptasi anak dalam menghadapi masalah. Keintiman hubungan serta fungsionalitas dalam keluarga inti memberikan rasa aman

dan percaya diri bagi remaja, yang pada akhirnya secara langsung akan meningkatkan efektivitas mekanisme *coping* mereka dalam mengelola tekanan (Natalia, 2021). Dukungan dari keluarga secara spesifik menjadi faktor penting yang dapat meningkatkan keberhasilan mahasiswa dalam menerapkan strategi *coping* yang telah dipilih (Sawitri & Wideasavitri, 2021). Efektivitas strategi *coping* juga sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mendapatkan berbagai bentuk dukungan sosial, mulai dari bantuan emosional, informasional, hingga dukungan instrumental dan penilaian (Mahendika & Sijabat, 2023).

Keberhasilan seorang individu dalam menerapkan strategi *coping* tidak hanya bergantung pada dukungan dari lingkungan eksternal, tetapi sangat ditentukan oleh kapasitas internal yang dimiliki oleh individu tersebut. Faktor internal menjadi fondasi utama yang mencakup kondisi kesehatan fisik dan cadangan energi individu untuk mengelola stresor. Selain itu, aspek psikologis seperti konsep diri, harga diri (*self-esteem*), tingkat resiliensi, serta keyakinan diri yang positif atau optimisme berperan krusial dalam menentukan bagaimana individu mempersepsikan situasi sulit. Keterampilan kognitif dalam memecahkan masalah secara mandiri serta tingkat religiusitas juga menjadi determinan penting yang membantu individu tetap stabil secara emosional (Al-arief & Studies, 2025). Keyakinan atau pandangan positif terhadap diri sendiri, yang berfungsi sebagai sumber daya psikologis untuk mempertahankan motivasi dan harapan di tengah situasi sulit. Selain itu, kemampuan

memecahkan masalah dan keterampilan sosial menjadi determinan penting karena membantu individu dalam menganalisis masalah serta berkomunikasi secara efektif untuk mencari solusi (Andira Putra & Setiatin, 2021). Faktor internal utama meliputi karakteristik kepribadian dan kondisi psikologis, di mana persepsi individu terhadap kontrol diri berperan penting dalam menciptakan keseimbangan emosi guna mencegah kejenuhan. Kapasitas *coping* internal ini mencakup kemampuan memecahkan masalah, yaitu kecakapan individu untuk menganalisis situasi dan menentukan solusi alternatif yang tepat saat menghadapi masalah (Maisun N.N.F & Darmawati I., 2023).

2.2 Stres Akademik

2.2.1 Pengertian Stres

Stres merupakan reaksi adaptif terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai situasi yang mengancam. Stres adalah respon individu terhadap situasi dan peristiwa, yang disebut stresor, yang dianggap mengancam oleh individu yang mengalaminya dan biasanya mengganggu kemampuan untuk mengatasinya (Ikramia Irza, 2007). Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan (Alam et al., 2021). Stres merupakan kondisi seseorang yang merasa dirinya tertekan sehingga mempengaruhi emosional, fisik, dan perilakunya karena merasa kurang mampu dalam menghadapi masalah

yang dihadapinya. Seseorang yang mengalami stres akan mengakibatkan suasana aktivitas akan menurun baik fisik dan psikis (Daulay, 2021).

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis alami dari organisme terhadap tuntutan atau ancaman yang memicu adaptasi untuk mempertahankan lingkungan internal tubuh dan menghasilkan perilaku adaptif (respons stres) guna mempertahankan keseimbangan tersebut. Stres terjadi ketika organisme menghadapi tekanan yang nyata atau dipersepsikan dan melibatkan interaksi kompleks antara sistem saraf, endokrin, dan imun yang memobilisasi sumber daya tubuh untuk menghadapi tantangan tersebut (Pereira-Figueiredo & Umeoka, 2024). Stres merupakan proses kompleks di mana tubuh dan pikiran merespons tuntutan atau tekanan yang menuntut adaptasi ketika individu menghadapi situasi yang dipersepsikan melebihi kemampuan kopingnya, melibatkan interaksi sistem saraf, endokrin, dan imun yang mengatur respons terhadap stresor yang muncul dari lingkungan atau internal individu (Chatzaki & Tsiknakis, 2025). Gejala umum yang sering dirasakan individu ketika mengalami stres antara lain ketegangan pada otot, sakit kepala, tangan dan kaki terasa dingin, perut terasa mualmual, susah tidur, ataupun gangguan pencernaan (Qory Jumrotul et al., 2023).

2.2.2 Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah sumber stres yang terjadi pada siswa atau mahasiswa. Stres akademik merupakan respons alami dari individu atas tekanan yang dipersepsikan dari diri sendiri terhadap kondisi akademik.

Stres akademik disebut juga kondisi tekanan mental yang berhubungan dengan rasa frustrasi atas kegagalan akademik. Stres akademik ialah respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan akademik sebagai akibat dari tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki (Endang, Fitri, Helena, Arya & Isna, 2025).

Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dialami individu ketika tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan evaluasi dinilai melebihi sumber daya koping yang dimiliki, sehingga memicu respons emosi, fisik, dan kognitif negatif pada pelajar atau mahasiswa (Iqra, 2024). Akademik stres sering terjadi ketika mahasiswa menghadapi aktivitas akademik yang menumpuk, mengharuskan mereka untuk mengatur waktu secara intens serta menyesuaikan diri dengan beban belajar yang tinggi (Castillo-Navarrete et al., 2024). Selain itu, dalam konteks lingkungan pendidikan, academic stress dianggap sebagai reaksi adaptif yang melibatkan proses psikologis dan sistem fisiologis ketika siswa menilai tuntutan pendidikan melebihi kapasitas mereka untuk mengatasi tekanan tersebut. Stres akademik dapat berdampak pada performa belajar individu, termasuk menurunkan motivasi dan menimbulkan gangguan emosi jika tidak diatasi dengan strategi *coping* yang efektif. Beberapa studi juga menyatakan bahwa fenomena ini menjadi masalah umum yang berhubungan erat dengan kesejahteraan

psikologis dan keseimbangan kehidupan akademik mahasiswa di berbagai tingkat pendidikan.

Stres akademik adalah tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik yang dihadapi siswa atau mahasiswa dianggap melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi tugas-tugas tersebut, sehingga memicu respons emosional dan fisiologis seperti kecemasan, ketegangan, dan gangguan perilaku (Sholihah et al., 2023). Kondisi ini sering terjadi ketika individu merasa tertekan oleh beban tugas, ujian, serta evaluasi akademik dan menganggap tuntutan tersebut sebagai ancaman terhadap pencapaian tujuan belajar mereka (Ramadhia et al., 2026). Stres akademik melibatkan reaksi psikologis dan fisik terhadap tekanan tersebut, yang dapat memengaruhi motivasi belajar dan kualitas hidup secara keseluruhan (Andodo, 2023). Tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas yang kompleks dan manajemen waktu yang ketat, sering menjadi sumber utama stres ini. Oleh karena itu, pemahaman tentang stres akademik penting untuk merancang strategi koping dan dukungan yang efektif bagi pelajar dan mahasiswa.

2.2.3 Penyebab Stres Akademik

Stres akademik sering dipicu oleh faktor internal yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri, seperti harapan yang tinggi terhadap prestasi akademik dan rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tugas atau ujian, sehingga individu merasa beban tersebut melebihi kemampuan koping yang dimiliki (Findivia Egga Fahrani et al., 2022).

Ketidakefektifan dalam manajemen waktu dan keterampilan organisasi belajar juga menjadi penyebab utama ketika mahasiswa merasa kewalahan dalam memenuhi berbagai tugas dan deadline secara bersamaan (Rohmah & Mahrus, 2024). Selain itu, faktor perfeksionisme, kecenderungan menunda pekerjaan, dan kurangnya strategi koping efektif memperburuk persepsi tekanan akademik karena mahasiswa menilai tuntutan sebagai ancaman pribadi. Ketidakmampuan mengatur prioritas dan memprediksi beban studi yang efektif sering kali membuat tugas tampak lebih berat dari yang seharusnya. Oleh karena itu, penyebab di tingkat individu ini menunjukkan bahwa sumber stres akademik tidak hanya berasal dari lingkungan, tetapi juga dari cara mahasiswa merespon tuntutan akademik mereka.

Salah satu penyebab stres akademik yang paling umum adalah beban akademik yang tinggi, termasuk jumlah tugas, kuis, ujian, dan deadline yang saling mendekat, yang membuat mahasiswa merasa selalu dikejar oleh waktu serta menimbulkan kecemasan. Tuntutan penilaian berkelanjutan dari dosen, evaluasi yang terus-menerus, serta ekspektasi prestasi tinggi dari lingkungan pendidikan menyebabkan mahasiswa menilai situasi akademik sebagai tekanan yang melebihi sumber daya koping mereka. Selain itu, adanya kompetisi antar teman sekelas atau tekanan sosial dalam lingkungan akademik mendorong mahasiswa membandingkan prestasi yang justru memperburuk persepsi stres (Rohmah & Mahrus, 2024). Perubahan lingkungan belajar, seperti

adaptasi terhadap sistem kuliah yang intensif atau lingkungan baru, turut berperan meningkatkan persepsi stres (Findivia Egga Fahrani et al., 2022). Oleh karena itu, kombinasi tuntutan akademik dan dinamika lingkungan pendidikan menjadi faktor signifikan dalam memicu stres akademik pada mahasiswa.

Selain itu, tekanan dari luar seperti dukungan sosial yang kurang dari keluarga atau teman, serta ekspektasi orang tua terhadap prestasi akademik, sering menjadi sumber stres yang signifikan karena mahasiswa merasa tidak hanya bertanggung jawab pada diri sendiri tetapi juga memenuhi harapan orang lain. Faktor masalah ekonomi atau kesulitan finansial juga dapat menambah beban pikiran mahasiswa, terutama jika mereka harus menanggung biaya kuliah atau hidup (Rohmah & Mahrus, 2024). Selain itu, keterbatasan fasilitas belajar, tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta hubungan interpersonal yang kurang mendukung di kampus turut memperburuk tingkat stres akademik (Findivia Egga Fahrani et al., 2022). Interaksi sosial yang kompleks dan tuntutan peran di luar akademik seperti organisasi, pekerjaan paruh waktu, atau tanggung jawab keluarga juga dapat menambah tekanan emosional mahasiswa. Dengan demikian, faktor sosial-eksternal berkontribusi secara signifikan terhadap munculnya stres akademik karena menciptakan tekanan tambahan di luar tuntutan pembelajaran formal.

2.2.4 Ciri-Ciri Stres Akademik

Individu yang mengalami stres akademik akan mengalami dampak pada fisik dan emosi. Menurut Endang, Fitrio, Helena, Arya & Isna (2025) ciri-ciri stres akademik sebagai berikut:

a. Fisik

Ciri gangguan fisik yang akan dialami individu yang mengalami stres akademik adalah sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, sakit punggung, Lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

b. Emosi

Dampak yang terjadi pada emosi adalah individu akan merasa mudah marah atau tersinggung serta sering terjadi perubahan suasana hati.

c. Perilaku

Dampak yang terjadi adalah akan terjadi hubungan renggan dengan teman, keluarga, dan orang lain karena malas berinteraksi dan berbicara dengan orang lain dan lebih cenderung menyendiri. Hal yang lain juga dirasakan lebih pendiam, tidak ingin mengerjakan tugas, atau mengerjakan tugas secara tidak sungguh sungguh.

d. Kognitif

Dampak kognitif yang akan terjadi adalah mahasiswa akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan menjadi kurang teliti, mahasiswa juga akan lebih sering berpikir negatif dan termenung.

2.2.5 Karakteristik Stres Akademik pada Mahasiswa tingkat pertama

Stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama sering muncul karena mereka menghadapi transisi besar dari sekolah ke lingkungan kampus yang lebih menuntut, seperti jadwal kuliah yang padat serta tuntutan akademik yang tinggi yang dianggap melebihi kemampuan adaptif mahasiswa (Afistian Rizki et al., 2025). Tuntutan akademik seperti materi kompleks, banyaknya tugas, dan ujian intensif merupakan sumber stres yang dominan terutama di fakultas-fakultas yang memiliki beban akademik besar. Mahasiswa tingkat pertama harus menyesuaikan diri dengan standar pembelajaran yang berbeda, gaya evaluasi yang lebih ketat, serta persaingan dalam perolehan nilai, yang semuanya dapat meningkatkan tekanan psikologis mereka (Nola et al., 2025). Bahkan penelitian yang membandingkan mahasiswa tingkat pertama dengan tingkat lanjut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi karena kurangnya pengalaman dalam mengatur waktu dan strategi belajar (Nafi & Kristanti Tri Febriana, 2025). Secara keseluruhan, stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama juga dipengaruhi oleh persepsi bahwa tugas akademik melebihi kapasitas individu, sehingga mahasiswa merasa tertekan dan cemas tentang performa akademiknya.

Karakteristik lain dari stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama adalah ketergantungan kuat pada kemampuan penyesuaian diri dan strategi *coping*, di mana mahasiswa yang kurang adaptif terhadap

tuntutan belajar memiliki risiko stres yang lebih tinggi (Nola et al., 2025). Tingkat stres akademik juga dapat berbeda antara individu, tergantung pada kemampuan manajemen waktu, dukungan sosial, dan persepsi mereka terhadap beban akademik yang diberikan. Banyak mahasiswa tingkat pertama yang merasa perlu mengembangkan strategi baru untuk mengatasi tugas kuliah yang menumpuk, seperti belajar efektif, mengatur prioritas, dan mencari bantuan akademik. Selain itu, stres akademik sering kali dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti norma prestasi tinggi dari orang tua dan institusi, yang dapat meningkatkan tekanan pada mahasiswa tingkat pertama (Afistian Rizki et al., 2025). Akhirnya, stres akademik bukan hanya masalah individu saja, tetapi merupakan proses interaksi antara tuntutan lingkungan dengan kapasitas mahasiswa untuk mengatasi tekanan tersebut secara sehat.

2.2.6 Dampak Stres Akademik

Dampak stres akademik juga terlihat pada penurunan motivasi belajar mahasiswa, di mana tekanan dari tugas, ujian, dan ekspektasi akademik membuat mahasiswa merasa kurang termotivasi untuk belajar secara aktif (Marsya Nurhariza & Karimah, 2023). Ketika stres meningkat, mahasiswa sering mengalami kesulitan berkonsentrasi dan mempertahankan fokus pada materi pembelajaran, yang secara langsung dapat menurunkan kualitas proses belajar mereka (Akbar Racsanjani & Sri Nurhayati Selian, 2026). Penelitian kualitatif menemukan bahwa mahasiswa yang merasa tertekan oleh tuntutan akademik menunjukkan

penurunan motivasi dan antusiasme belajar yang signifikan, sehingga berdampak pada upaya mereka untuk mencapai tujuan akademik. Selain itu, stres akademik dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan strategi belajar efektif yang diperlukan untuk menghadapi evaluasi akademik yang kompleks (Marsya Nurhariza & Karimah, 2023). Oleh sebab itu, dampak stres akademik pada motivasi dan prestasi belajar menjadi hal penting yang perlu diperhatikan dalam konteks pendidikan tinggi.

Stres akademik pada mahasiswa tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat mengganggu kesejahteraan sosial dan perilaku mereka dalam lingkungan kampus, misalnya dengan menurunkan keterlibatan dalam kegiatan sosial dan mengurangi kemampuan menjalin relasi yang efektif dengan teman sebaya. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi cenderung memiliki interaksi sosial yang buruk dan sering menarik diri dari pergaulan, yang pada gilirannya memperburuk perasaan isolasi dan kesejahteraan psikososial mereka (Hariyani et al., 2025). Selain itu, stres akademik juga ditemukan memiliki hubungan negatif dengan prososial behavior (perilaku pro-sosial) seperti partisipasi dalam kegiatan membantu sesama atau kegiatan komunitas, sehingga mengurangi kualitas hubungan sosial yang mendukung kesejahteraan umum mahasiswa. Penurunan keterlibatan sosial ini dapat mengakibatkan mahasiswa merasa kurang terhubung dengan komunitas kampus, yang

merupakan bagian penting dari perkembangan sosial dan emosi (Chongjin et al., 2025). Dengan demikian, dampak stres akademik pada kesejahteraan sosial dan perilaku mahasiswa mencerminkan bukan hanya masalah individu tetapi juga berpengaruh pada dinamika sosial di lingkungan pendidikan tinggi.

2.2.7 Pengalaman Mahasiswa dalam Mengelola Stres Akademik

Mahasiswa tingkat pertama sering mencoba berbagai bentuk *coping strategies* untuk mengurangi dampak stres akademik, seperti pendekatan *problem-focused coping* untuk menyelesaikan tugas satu per satu dan menetapkan prioritas belajar. Selain itu, beberapa mahasiswa juga menggabungkan *emotion-focused coping* seperti olahraga ringan, meditasi, atau aktivitas relaksasi untuk meredakan kecemasan sebelum atau setelah sesi kuliah yang berat. Pengalaman ini menunjukkan bahwa kombinasi strategi yang berfokus pada masalah dan emosi dapat membantu mahasiswa tingkat pertama dalam mempertahankan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kondisi mental mereka. Banyak mahasiswa menyebut bahwa dukungan sosial dari teman dan keluarga turut berperan penting saat mereka mulai merasa kewalahan oleh tugas-tugas akademik. Dengan menerapkan strategi tersebut secara konsisten, mahasiswa tingkat pertama dapat mengelola stres akademik mereka secara lebih efektif sambil membangun kebiasaan coping positif di masa perkuliahan (Eka Dwi Ningsih & Surawan, 2025).

Selain strategi umum dalam merespons stres akademik, pengalaman mahasiswa tingkat pertama menunjukkan bahwa kesadaran terhadap tanda-tanda stres menjadi langkah awal penting dalam mengelola tekanan belajar. Studi kualitatif mengungkapkan bahwa ketika kualitas tidur menurun akibat beban tugas dan evaluasi yang tinggi, mahasiswa mulai mencari cara mengatasi stres, seperti membentuk kelompok belajar atau mengatur ulang jadwal istirahat. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa *coping* sering kali dipelajari dari dampak langsung stres terhadap konsentrasi dan pola tidur. Refleksi terhadap pengalaman awal perkuliahan juga mendorong mahasiswa lebih proaktif mencari dukungan, seperti bimbingan akademik atau konseling kampus. Dengan demikian, pengelolaan stres akademik tidak hanya bergantung pada strategi yang direncanakan, tetapi juga pada respons adaptif yang berkembang melalui pengalaman pribadi di lingkungan pendidikan.

(Akbar Racsanjani & Sri Nurhayati Selian, 2026)

2.3 Penelitian Terdahulu

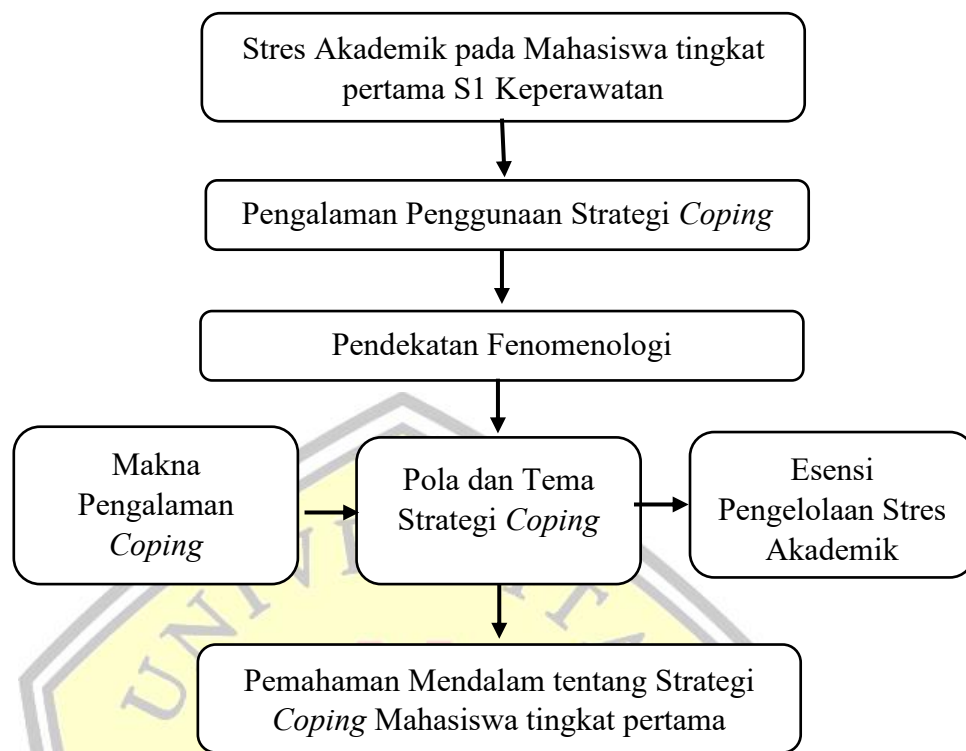
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

No.	Judul/Penulis/Tahun	Desain Penelitian	Sample dan Teknik Sampling	Variabel	Instrumen	Analisa Data	Hasil
1.	Doa dan Ibadah sebagai Strategi Koping terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Generasi Z dalam Menghadapi Tekanan Akademik (Ciraendra, C., Zahra, I. M., 2025)	Kualitatif -Studi kasus multi-kasus	Sampel : 3 mahasiswa Gen Z UIN Palangka Raya Teknik sampling : purposive sampling	Peran doa dan ibadah sebagai strategi koping terhadap stres akademik	Wawancara mendalam semi-terstruktur, dokumentasi	Analisis tematik	Stres dipicu beban tugas & deadline; doa dan ibadah (terutama salat) membantu regulasi emosi, ketenangan batin, dan ketahanan spiritual; dikombinasikan dengan manajemen waktu & dukungan sosial
2.	Pengalaman Mahasiswa terhadap Stres Akademik: Pendekatan Fenomenologi (Nabila & Selian, 2026)	Kualitatif - Fenomenologis	Sample : 3 mahasiswa aktif dari berbagai prodi Teknik Sampling : purposive sampling	Pengalaman mahasiswa terhadap stres akademik & dukungan sosial teman sebaya	Wawancara mendalam semi-terstruktur	Analisis tematik	Dukungan teman sebaya (emosional, informasional, instrumental, apresiatif) menjadi faktor protektif; meningkatkan resiliensi & menurunkan stres
3.	Peran Healing dalam Mengurangi Tekanan Akademik: Perspektif Mahasiswa tingkat pertama Fakultas	Kualitatif	Sample : 10 mahasiswa semester 1 Fakultas Hukum Teknik sampling : purposive sampling	Peran healing & dukungan sosial dalam mengurangi	Wawancara mendalam semi-terstruktur	Analisis tematik	Healing (berkumpul dengan teman/keluarga) menurunkan kecemasan

	Hukum Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Caesarizka Sungkar et al., 2025)			tekanan akademik			sementara; mahasiswa tetap membutuhkan <i>coping</i> terstruktur seperti manajemen waktu
4.	Pengalaman Stres dan <i>Coping</i> Stres Strategy pada Mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 (Pramanik et al., 2023)	Kualitatif deskriptif	Sampel : 6 mahasiswa tingkat pertama FK Yarsi Teknik Sampling : teknik saturasi data	Pengalaman stres & strategi <i>coping</i> mahasiswa tingkat pertama	Wawancara	Analisis Tematik	Stres dipengaruhi faktor individu & lingkungan; <i>coping</i> dilakukan dengan distraksi, aktivitas menyenangkan, serta pendekatan religius (doa, dzikir, membaca Al-Qur'an)
5.	Teknik Emotion Focused <i>Coping</i> Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual (Ode Husniah & Iqbal Fauzi, 2022)	Kualitatif deskriptif	Sample : 1 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Buton (SR) yang mengalami stres akademik. Teknik Sampling : purposive sampling	Stres akademik mahasiswa tingkat akhir dan Emotion Focused <i>Coping</i> sebagai teknik penanganan stres melalui konseling individual.	Observasi dan wawancara mendalam.	Pendekatan deskriptif studi kasus	Mahasiswa mengalami stres akademik akibat tekanan penyelesaian skripsi, tuntutan keluarga, dan kesulitan bimbingan dosen. Setelah mengikuti konseling individual dengan teknik <i>Emotion Focused Coping</i> selama lima sesi, stres akademik menurun, ditandai dengan kemampuan mengelola emosi, mengurangi pikiran

							negatif, berpikir lebih positif, dan menjadi lebih rileks.
6.	Strategi <i>Coping</i> Sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa dalam Mengatasi Stres Akademik (Eka Dwi Ningsih & Surawan, 2025)	Kualitatif deskriptif	Sample : 5 mahasiswa Teknik sampling : random sampling	Variabel utama: strategi <i>coping</i> (problem-focused <i>coping</i> dan emotion-focused <i>coping</i>) dalam mengatasi stres akademik mahasiswa.	Wawancara semi-terstruktur sebagai data primer dan dokumentasi sebagai data sekunder.	Kualitatif deskriptif melalui penggalan dan pendeskripsian hasil wawancara serta didukung data dokumentasi.	Mahasiswa mengalami stres akademik akibat tuntutan perkuliahan. Strategi <i>coping</i> yang digunakan meliputi <i>problem-focused coping</i> dan <i>emotion-focused coping</i> yang saling melengkapi dalam membantu mengelola stres akademik.
7.	<i>Coping Mechanism</i> terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa (Ismi Aisyah Saptyaning Ambarwati et al., 2024)	Kualitatif deskriptif	Sample : 2 mahasiswa semester 3 yang mengalami stres akademik Teknik sampling : purposive	Mekanisme <i>coping</i> terhadap stres akademik.	Wawancara mendalam disertai observasi/pengamatan langsung.	Analisis data deskriptif, dengan membandingkan persamaan dan perbedaan pengalaman kedua partisipan.	Mahasiswa menggunakan <i>problem-focused coping</i> dan <i>emotion-focused coping</i> untuk mengatasi stres akademik. Kedua strategi membantu mengurangi stres, menenangkan emosi, serta meningkatkan kemampuan menghadapi tuntutan akademik.

2.4 Kerangka Berpikir



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

1. Stres Akademik pada Mahasiswa tingkat pertama S1 Keperawatan

Bagan ini menunjukkan awal penelitian, yaitu adanya stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama S1 Keperawatan akibat tuntutan kuliah, tugas, praktikum, dan penyesuaian diri dengan lingkungan kampus.

2. Pengalaman Penggunaan Strategi Coping

Bagan ini menunjukkan bahwa saat mahasiswa mengalami stres akademik, mereka menggunakan berbagai strategi *coping* untuk mengatasi tekanan. Setiap mahasiswa dapat memiliki cara yang berbeda sesuai dengan pengalaman dan pandangannya. Fokus penelitian ini adalah pada pengalaman pribadi mahasiswa dalam memilih, melakukan, dan memahami strategi *coping* tersebut.

3. Pendekatan Fenomenologi

Bagan ini menunjukkan bahwa penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi Van Manen untuk memahami makna pengalaman hidup mahasiswa. Melalui pendekatan ini, peneliti tidak hanya menggambarkan perilaku *coping*, tetapi juga menafsirkan makna dari pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres akademik.

4. Makna Pengalaman *Coping*

Bagan ini menjelaskan bahwa dari hasil eksplorasi akan ditemukan makna yang diberikan mahasiswa terhadap pengalaman *coping* mereka, yaitu bagaimana mereka memandang stres, merasakan proses menghadapinya, serta dampaknya pada diri mereka secara emosional dan akademik.

5. Pola dan Tema Strategi *Coping*

Bagan ini menunjukkan bahwa pengalaman individu akan membentuk pola yang kemudian menjadi tema utama, yang menggambarkan persamaan dan perbedaan cara mahasiswa mengelola stres akademik.

6. Esensi Pengelolaan Stres Akademik

Bagan ini menunjukkan tahap penemuan inti atau esensi pengalaman mahasiswa dalam mengelola dan memaknai strategi *coping* terhadap stres akademik.

7. Pemahaman Mendalam tentang Strategi *Coping* Mahasiswa tingkat pertama

Bagan terakhir menunjukkan hasil akhir penelitian, yaitu pemahaman tentang strategi *coping* mahasiswa tingkat pertama dalam menghadapi stres akademik sebagai dasar pengembangan dukungan yang tepat