



STRATEGI COPING MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK DI PERGURUAN TINGGI

Muhamad Suhardi¹, Meyldha Indah Lestari²

Administrasi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi UNDIKMA^{1,2}

Email : Ardhysmart7@gmail.com

Diterima: 28/06/2026; Direvisi: 04/07/2026; Diterbitkan: 16/07/2026

ABSTRAK

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa di perguruan tinggi, seperti beban tugas, tuntutan prestasi, kecemasan, dan *burnout*, semakin meningkat serta berdampak pada kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan strategi *coping* yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis strategi *coping* mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Metode penelitian menggunakan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) yang meliputi tahap identifikasi, *screening*, *eligibility*, dan *inclusion*. Data diperoleh dari artikel ilmiah yang terindeks di Google Scholar dan Garuda periode 2021–2026. Hasil seleksi menunjukkan 25 artikel memenuhi kriteria inklusi. Temuan menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* merupakan strategi yang paling dominan, tetapi berpotensi meningkatkan kecemasan apabila digunakan secara berlebihan. Sebaliknya, *problem-focused coping* lebih adaptif karena mampu menurunkan stres dan *burnout*. Kombinasi strategi *coping*, dukungan sosial, dan faktor spiritual turut meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya penguatan strategi *coping* adaptif melalui layanan konseling, pelatihan manajemen stres, dan dukungan sosial di perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Coping Mahasiswa, Stres Akademik, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping, Systematic Literature Review*

ABSTRACT

Academic pressure experienced by university students, including heavy coursework, academic performance demands, anxiety, and burnout, has increasingly become a significant issue affecting psychological well-being. Therefore, effective coping strategies are essential to help students manage these academic challenges. This study aimed to analyze students' coping strategies in dealing with academic pressure using a Systematic Literature Review (SLR) approach. The review followed the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines, including the stages of identification, screening, eligibility, and inclusion. Data were collected from scientific articles indexed in Google Scholar and Garuda published between 2021 and 2026. The selection process identified 25 articles that met the inclusion criteria. The findings revealed that emotion-focused coping was the most commonly used strategy, although excessive reliance on it was associated with increased anxiety. In contrast, problem-focused coping was found to be more adaptive because it effectively reduced academic stress and burnout. Furthermore, combining coping strategies with social support and spiritual factors enhanced students' psychological well-being. These findings highlight the importance of strengthening adaptive coping strategies through



counseling services, stress management training, and social support programs in higher education institutions.

Keywords: *Student Coping, Academic Pressure, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping, Systematic Literature Review*

PENDAHULUAN

Tekanan akademik merupakan salah satu permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang kompleks, tenggat waktu yang ketat, serta tuntutan pencapaian prestasi, seringkali memicu munculnya berbagai kondisi psikologis negatif, seperti stres, kecemasan, hingga *burnout*. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada performa akademik mahasiswa, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecemasan dan *burnout*, di mana semakin tinggi tekanan yang dirasakan maka semakin tinggi pula risiko kelelahan akademik (Gao, 2023). Selain itu, beban belajar yang tinggi dan tuntutan akademik yang berkelanjutan juga dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama ketika tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang memadai (Gong et al., 2023).

Dalam menghadapi tekanan akademik tersebut, mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk menyesuaikan diri melalui strategi coping yang efektif. Strategi coping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap melebihi kapasitas dirinya. Secara umum, strategi coping dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi. Selain itu, terdapat pula bentuk coping lain seperti coping religius dan *avoidance coping* yang digunakan dalam situasi tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa strategi coping memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik serta meningkatkan kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologis (Rachmawati et al., 2023; Hakim et al., 2025).

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan yang berbeda dalam memilih strategi coping. Sebagian mahasiswa lebih dominan menggunakan *emotion-focused coping* karena dianggap lebih cepat dalam meredakan tekanan emosional, sementara sebagian lainnya menggunakan *problem-focused coping* yang lebih berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tidak ada satu strategi coping yang sepenuhnya unggul, melainkan bergantung pada kondisi yang dihadapi individu. Selain itu, faktor-faktor seperti dukungan sosial, kepribadian, optimisme, serta lingkungan akademik turut mempengaruhi pemilihan strategi coping yang digunakan mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai bentuk strategi coping seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dalam menghadapi stres akademik, dengan pemilihan strategi yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi yang dihadapi (Ningsih & Surawan, 2024). Selain itu, studi lain juga mengungkapkan bahwa perbedaan mekanisme coping pada mahasiswa dipengaruhi oleh respons individu terhadap tekanan akademik, sehingga setiap mahasiswa dapat menunjukkan pola coping yang berbeda dalam menghadapi situasi stres (Ambarwati et al., 2024). Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa variasi penggunaan coping dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, sehingga menghasilkan respons yang berbeda terhadap tekanan akademik (Rachmawati et al., 2023; Soniawan et al., 2025).



Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji strategi coping mahasiswa, hasil penelitian tersebut masih menunjukkan variasi temuan, baik terkait jenis coping yang dominan digunakan maupun dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Selain itu, sebagian besar penelitian masih bersifat parsial dan berfokus pada satu jenis strategi coping atau variabel tertentu, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pola coping mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik secara menyeluruh. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, yaitu belum adanya integrasi sistematis yang mampu mengkaji secara bersamaan jenis-jenis strategi coping, faktor-faktor yang mempengaruhi, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa dalam satu kerangka analisis yang utuh. Oleh karena itu, diperlukan suatu kajian yang sistematis untuk mengintegrasikan berbagai hasil penelitian yang ada.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi coping mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik di perguruan tinggi melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya sintesis komprehensif terhadap berbagai temuan empiris terkini (2021–2025) yang mengintegrasikan jenis strategi coping, faktor determinan, serta implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya merangkum temuan sebelumnya, tetapi juga memberikan pemetaan konseptual yang lebih terstruktur dan menyeluruh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai strategi coping mahasiswa serta menjadi dasar dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif di lingkungan pendidikan tinggi.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pendekatan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi, menyeleksi, serta menganalisis secara sistematis berbagai penelitian yang relevan dengan topik strategi coping mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik di perguruan tinggi. Proses pencarian artikel dilakukan melalui beberapa database ilmiah, seperti Google Scholar dan Garuda, dengan menggunakan kata kunci seperti “strategi coping mahasiswa”, “academic stress coping”, “problem-focused coping”, dan “emotion-focused coping”. Pencarian dibatasi pada rentang tahun publikasi 2021–2026 guna memperoleh hasil penelitian yang mutakhir dan relevan.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel yang membahas strategi coping pada mahasiswa, (2) artikel yang berkaitan dengan tekanan akademik seperti stres, kecemasan, dan burnout, (3) artikel yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah, serta (4) artikel yang tersedia dalam bentuk teks lengkap (*full-text*). Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, subjek penelitian bukan mahasiswa, serta artikel yang tidak tersedia secara lengkap. Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahapan sesuai dengan alur PRISMA, yaitu identifikasi, screening, eligibility, dan inclusion. Pada tahap identifikasi, diperoleh sebanyak 120 artikel dari hasil pencarian database. Setelah dilakukan penghapusan duplikasi sebanyak 20 artikel, tersisa 100 artikel untuk tahap screening. Pada tahap screening berdasarkan judul dan abstrak, sebanyak 50 artikel dieliminasi karena tidak relevan dengan topik penelitian.

Selanjutnya, sebanyak 50 artikel masuk ke tahap *eligibility* melalui penilaian *full-text*, dan 25 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Dengan demikian, total artikel yang digunakan dalam analisis akhir adalah sebanyak 25 artikel. Data





dari artikel yang terpilih kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan pendekatan sintesis tematik. Analisis dilakukan dengan mengelompokkan temuan penelitian berdasarkan jenis strategi coping, faktor-faktor yang mempengaruhi, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk memudahkan interpretasi dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

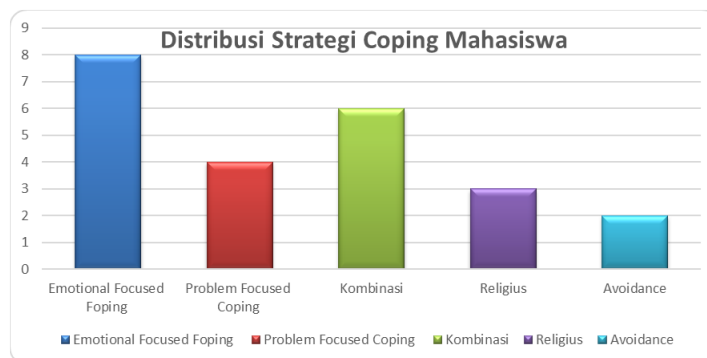
Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* (SLR) terhadap 25 artikel yang relevan dengan topik strategi coping mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik di perguruan tinggi, diperoleh gambaran bahwa mahasiswa menggunakan berbagai bentuk strategi coping yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis, lingkungan akademik, serta faktor sosial yang melingkupinya. Artikel yang dianalisis berasal dari rentang tahun 2021 hingga 2026 dan menunjukkan bahwa isu tekanan akademik masih menjadi permasalahan utama yang dihadapi mahasiswa, khususnya dalam bentuk beban tugas, kecemasan, dan burnout. Untuk memberikan gambaran umum mengenai artikel yang dianalisis, data hasil penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil Penelitian

Penulis	Tahun	Jenis Coping	Fokus
Fariz et al.	2025	PFC, EFC, Avoidance	Stres akademik
Pusvitasari & Jayanti	2021	PFC vs EFC	Kecemasan
Lestari	2021	PFC & EFC	Kepribadian
Izah et al.	2023	PFC & EFC	Stres mahasiswa
Darmawan & Djaelani	2022	PFC & EFC	Pembelajaran
Anggraeni et al.	2022	EFC	Stres
Fauzi et al.	2021	PFC & EFC	Stres
Zulfikar & Nurhayati	2021	PFC, EFC, Religius	Masalah hidup
Elvika & Tanjung	2023	EFC dominan	Gen Z
Prameswari et al.	2022	EFC	Skripsi
Ningsih	2025	PFC & EFC	Stres akademik
Wati & Arifiana	2021	PFC	Dukungan sosial
Lubis & Komalasari	2024	PFC & EFC	Stres
Alvionita et al.	2022	Coping umum	Kebahagiaan
Sesarelia et al.	2024	PFC & EFC	Bullying
Azahra & Rosyidi	2022	PFC & EFC	Kepribadian
Al-Arief	2025	PFC & EFC	Stres akademik

Syafitri & Khoirunnisa	2023	Coping adaptif	Relasi
Giono & Surawan	2025	Religius	Stres
Shovmayanti et al.	2026	PFC, EFC, Avoidance	Burnout
Rohmah & Azzahrah	2021	PFC & EFC	Salah jurusan
Raharjo	2022	PFC	Burnout
Nurkahfi & Supraptiningsih	2022	EFC dominan	Optimisme
Cahyawati & Lestari	2023	Coping umum	Burnout
Mulyana et al.	2022	EFC	Kecemasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa strategi coping yang paling dominan digunakan oleh mahasiswa adalah *emotion-focused coping*. Temuan ini didukung oleh beberapa penelitian, seperti Anggraeni et al. (2022) yang menemukan bahwa mahasiswa cenderung mengelola stres dengan mengatur respon emosional, serta Elvika dan Tanjung (2023) yang melaporkan bahwa sebesar 79,52% mahasiswa Generasi Z lebih dominan menggunakan strategi coping berbasis emosi. Hal serupa juga ditemukan oleh Prameswari et al. (2022) dan Lubis dan Komalasari (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih sering menggunakan pendekatan emosional seperti menenangkan diri, melakukan *self-control*, dan *positive reappraisal*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memilih cara yang lebih cepat dan praktis dalam meredakan tekanan, meskipun tidak selalu menyelesaikan sumber masalah secara langsung. Secara keseluruhan, distribusi penggunaan strategi coping mahasiswa dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Distribusi Coping Mahasiswa

Di sisi lain, *problem-focused coping* juga banyak digunakan oleh mahasiswa, terutama dalam konteks penyelesaian masalah akademik secara langsung. Penelitian Fariz et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif merencanakan kegiatan, menjaga rutinitas, serta mencari dukungan akademik memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi stres. Temuan ini diperkuat oleh Pusvitasari dan Jayanti (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang menggunakan problem-focused coping memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, serta Raharjo (2022) yang menemukan bahwa strategi ini mampu menurunkan tingkat burnout akademik. Hal ini menunjukkan bahwa problem-focused coping memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam jangka panjang karena berorientasi pada penyelesaian sumber tekanan.

Copyright (c) 2026 MANAJERIAL : Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan



Lebih lanjut, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menggunakan satu jenis strategi coping, melainkan mengombinasikan antara *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Hal ini terlihat dalam penelitian Izah et al. (2023), Ningsih (2025), serta Al-Arief (2025) yang menyatakan bahwa mahasiswa menggunakan kedua strategi tersebut secara bersamaan untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi. Kombinasi strategi ini memungkinkan mahasiswa untuk mengelola emosi sekaligus mencari solusi terhadap permasalahan akademik, sehingga dianggap sebagai bentuk coping yang lebih adaptif.

Selain kedua strategi utama tersebut, beberapa penelitian juga mengidentifikasi penggunaan coping religius sebagai bentuk pendekatan tambahan dalam menghadapi tekanan akademik. Zulfikar dan Nurhayati (2021) serta Giono dan Surawan (2025) menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti berdoa dan refleksi diri mampu membantu mahasiswa dalam mengurangi stres dan kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek spiritualitas memiliki peran penting dalam mendukung ketahanan psikologis mahasiswa, khususnya dalam konteks budaya yang religius.

Namun demikian, tidak semua strategi coping memberikan dampak positif. Beberapa penelitian, seperti Fariz et al. (2025) dan Shovmayanti et al. (2026), menunjukkan bahwa *avoidance coping* atau strategi menghindar justru dapat memperburuk kondisi stres akademik. Mahasiswa yang cenderung menunda pekerjaan atau menghindari masalah tidak mampu menyelesaikan sumber tekanan, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres dan burnout. Secara lebih rinci, klasifikasi strategi coping mahasiswa beserta karakteristiknya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Klasifikasi Strategi Coping

Jenis Coping	Bentuk Strategi	Contoh Perilaku	Dampak
Problem-Focused	Pemecahan masalah	Menyusun jadwal	Menurunkan stres
Emotion-Focused	Regulasi emosi	Menenangkan diri	Sementara
Religius	Spiritual	Berdoa	Menenangkan
Avoidance	Menghindar	Menunda tugas	Meningkatkan stres

Selain jenis strategi coping, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi coping oleh mahasiswa. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang paling dominan, sebagaimana ditemukan oleh Wati dan Arifiana (2021) yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan penggunaan problem-focused coping. Selain itu, faktor kepribadian juga berperan penting, seperti yang ditunjukkan oleh Lestari (2021) dan Azahra dan Rosyidi (2022) yang menemukan adanya hubungan antara tipe kepribadian dengan strategi coping yang digunakan. Faktor lain seperti optimisme (Nurkahfi & Supratiningsih, 2022), lingkungan akademik (Ningsih, 2025), serta kondisi spiritual juga turut mempengaruhi cara mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Dari sisi dampak, strategi coping yang digunakan mahasiswa terbukti memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis mereka. Penggunaan problem-focused coping cenderung berkorelasi dengan penurunan stres dan burnout, sedangkan emotion-focused coping dalam beberapa kasus justru berkaitan dengan peningkatan kecemasan apabila digunakan secara dominan. Sementara itu, penelitian Alvionita et al. (2022) menunjukkan bahwa strategi coping



dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi signifikan terhadap kebahagiaan mahasiswa, dengan sumbangan efektif sebesar 33,8%. Hal ini menunjukkan bahwa strategi coping tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme bertahan, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hubungan antara strategi coping dengan berbagai kondisi psikologis mahasiswa dirangkum pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Coping dengan Tekanan Akademik

Variabel	Jenis Coping	Arah Hubungan	Keterangan
Stres akademik	PFC	Negatif	Menurunkan stres
Kecemasan	EFC	Positif	Meningkatkan kecemasan
Burnout	PFC	Negatif	Mengurangi burnout

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa strategi coping memiliki hubungan yang berbeda terhadap berbagai kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Problem-focused coping* (PFC) menunjukkan hubungan negatif terhadap stres akademik, yang berarti bahwa semakin tinggi penggunaan strategi ini, maka tingkat stres yang dialami mahasiswa cenderung menurun. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung, seperti perencanaan dan pengelolaan waktu, mampu membantu mahasiswa dalam mengurangi tekanan akademik secara efektif. Selain itu, *problem-focused coping* juga memiliki hubungan negatif dengan burnout, yang mengindikasikan bahwa penggunaan strategi ini dapat mengurangi tingkat kelelahan akademik yang dialami mahasiswa. Dengan kata lain, mahasiswa yang mampu mengidentifikasi dan menyelesaikan sumber permasalahan akademik cenderung memiliki risiko burnout yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak menggunakan strategi tersebut.

Di sisi lain, *emotion-focused coping* (EFC) menunjukkan hubungan positif dengan kecemasan. Hal ini berarti bahwa semakin dominan mahasiswa menggunakan strategi coping berbasis emosi, maka tingkat kecemasan yang dialami cenderung meningkat. Kondisi ini dapat terjadi karena strategi ini lebih berfokus pada pengelolaan emosi tanpa menyentuh akar permasalahan, sehingga tekanan akademik yang ada tidak terselesaikan secara tuntas. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa *problem-focused coping* merupakan strategi yang lebih adaptif dalam menurunkan stres dan burnout, sedangkan penggunaan *emotion-focused coping* secara dominan perlu diimbangi dengan strategi yang berorientasi pada pemecahan masalah agar tidak berdampak pada peningkatan kecemasan mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik di perguruan tinggi. Berdasarkan sintesis dari 25 artikel yang dianalisis pada Tabel 1, terlihat bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping dengan kecenderungan dominasi pada *emotion-focused coping*. Temuan ini sejalan dengan hasil distribusi pada Gambar 1 yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa lebih memilih strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi dibandingkan dengan penyelesaian masalah secara langsung. Fenomena ini juga didukung oleh



penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan *emotion-focused coping* sebagai respons utama terhadap stres akademik karena dianggap lebih mudah dan cepat dalam meredakan tekanan psikologis (Rachmawati et al., 2023). Selain itu, studi literatur terbaru juga menegaskan bahwa strategi coping berbasis emosi lebih dominan digunakan oleh mahasiswa dalam berbagai konteks akademik, terutama ketika individu merasa memiliki keterbatasan dalam mengontrol sumber stres yang dihadapi (Prajapati & Khatun, 2025).

Dominasi penggunaan *emotion-focused coping* dapat dipahami sebagai respons cepat mahasiswa dalam meredakan tekanan emosional akibat tuntutan akademik. Mahasiswa yang menghadapi beban tugas, kecemasan, maupun tekanan waktu cenderung memilih strategi yang mampu memberikan efek langsung terhadap kondisi emosional, seperti menenangkan diri, melakukan distraksi, atau melakukan reinterpretasi positif terhadap situasi yang dihadapi. Namun demikian, sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 3, penggunaan strategi ini memiliki kecenderungan hubungan positif dengan kecemasan. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun *emotion-focused coping* efektif dalam jangka pendek, strategi ini tidak selalu mampu menyelesaikan akar permasalahan sehingga berpotensi meningkatkan kecemasan apabila digunakan secara dominan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping berbasis emosi yang berlebihan berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada mahasiswa karena kurangnya penyelesaian masalah secara langsung (Compas et al., 2021). Selain itu, studi empiris terbaru juga menunjukkan bahwa strategi coping berbasis emosi memiliki hubungan signifikan dengan kondisi kesehatan mental dan kecemasan, meskipun kontribusinya cenderung lemah dan tidak menyentuh penyelesaian masalah secara langsung (Adha et al., 2025).

Di sisi lain, *problem-focused coping* terbukti memiliki peran yang lebih adaptif dalam mengatasi tekanan akademik. Berdasarkan hasil pada Tabel 3, strategi ini menunjukkan hubungan negatif terhadap stres akademik dan burnout, yang berarti bahwa semakin tinggi penggunaannya maka semakin rendah tingkat stres dan kelelahan akademik yang dialami mahasiswa. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa strategi yang berorientasi pada pemecahan masalah, seperti perencanaan, manajemen waktu, dan pencarian solusi, lebih efektif dalam mengatasi tekanan akademik secara berkelanjutan, sehingga mahasiswa yang mampu mengidentifikasi sumber masalah dan mengambil tindakan konkret cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil (Putranto et al., 2025). Lebih lanjut, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak hanya menggunakan satu jenis strategi coping, melainkan mengombinasikan antara *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*, yang mencerminkan kemampuan adaptasi dalam menghadapi situasi yang kompleks. Jika dikaitkan dengan Tabel 2, kombinasi ini menunjukkan bahwa strategi coping yang efektif bersifat dinamis dan kontekstual, di mana *problem-focused coping* digunakan pada situasi yang dapat dikendalikan, sedangkan *emotion-focused coping* digunakan ketika menghadapi tekanan emosional atau kondisi yang tidak dapat dikontrol (Waterhouse & Samra, 2025).

Selain itu, keberadaan *coping religius* juga menjadi temuan penting dalam penelitian ini, khususnya pada mahasiswa di lingkungan dengan nilai spiritual yang kuat, karena berperan sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik. Aktivitas seperti berdoa dan refleksi diri tidak hanya memberikan ketenangan emosional, tetapi juga meningkatkan makna dan penerimaan terhadap kondisi yang dihadapi, sehingga menunjukkan bahwa strategi coping tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh nilai spiritual dan budaya (Kadiyono et al., 2025). Namun demikian, tidak semua strategi coping



bersifat adaptif, di mana *avoidance coping* yang ditunjukkan dalam Tabel 2 sebagai strategi menghindari justru berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang cenderung menunda pekerjaan atau menghindari sumber tekanan tidak mampu menyelesaikan masalah secara efektif, sehingga berpotensi meningkatkan stres dan burnout. Temuan ini menegaskan bahwa pemilihan strategi coping yang tidak tepat dapat memperburuk kondisi psikologis, sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *avoidance coping* berkontribusi terhadap perilaku penundaan akademik dan meningkatnya distress psikologis mahasiswa (Xue et al., 2025).

Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping juga menjadi aspek penting dalam pembahasan ini. Dukungan sosial, sebagaimana ditunjukkan dalam hasil penelitian, memiliki peran signifikan dalam meningkatkan penggunaan *problem-focused coping*. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, maupun lingkungan akademik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan. Selain itu, faktor kepribadian, optimisme, dan lingkungan akademik juga turut mempengaruhi bagaimana mahasiswa merespons tekanan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa strategi coping tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor individu dan lingkungan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan penggunaan *problem-focused coping* serta berkontribusi terhadap kesejahteraan dan performa akademik mahasiswa melalui mekanisme psikologis tertentu (Siu et al., 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa strategi coping yang adaptif, khususnya *problem-focused coping* dan kombinasi strategi coping, memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara efektif. Sementara itu, dominasi penggunaan *emotion-focused coping* tanpa diimbangi dengan penyelesaian masalah berpotensi meningkatkan kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari pihak perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa dalam mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, misalnya melalui layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta penguatan dukungan sosial di lingkungan akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap 25 artikel, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping dalam menghadapi tekanan akademik, dengan *emotion-focused coping* sebagai strategi yang paling dominan. Meskipun strategi ini efektif dalam membantu meredakan tekanan emosional dalam jangka pendek, penggunaannya secara dominan cenderung berkaitan dengan peningkatan kecemasan karena tidak secara langsung menyelesaikan sumber permasalahan akademik. Sebaliknya, *problem-focused coping* terbukti lebih adaptif karena berorientasi pada penyelesaian masalah, sehingga mampu menurunkan tingkat stres dan burnout. Selain itu, kombinasi antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, yang didukung oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial, karakteristik kepribadian, optimisme, serta spiritualitas, memberikan kontribusi yang lebih optimal terhadap kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik dan menjaga kesejahteraan psikologis.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa pengembangan kemampuan coping mahasiswa tidak cukup hanya berfokus pada pengelolaan emosi, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan keterampilan pemecahan masalah, manajemen diri, serta pemanfaatan dukungan sosial dan spiritual secara seimbang. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengembangkan program intervensi yang lebih komprehensif, seperti pelatihan strategi coping





adaptif, manajemen stres, penguatan layanan konseling, serta program *peer support* berbasis kampus. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas berbagai model intervensi tersebut melalui pendekatan longitudinal atau eksperimental, sehingga dapat diperoleh bukti empiris mengenai strategi yang paling efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis, kesejahteraan mental, dan keberhasilan akademik mahasiswa di berbagai konteks pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, M. F. A., Akbar, M. Z. F., & Fachrudin, D. (2025). Hubungan Strategi Coping Dan Kesehatan Jiwa Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(4). <https://doi.org/10.57218/jkj.vol4.iss4.2108>
- Al-Arief, E. Y. A. (2025). Pengelolaan Stres Akademik Melalui Strategi Coping Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi. *JEDMI: Journal Of Education And Multidisciplinary Studies*, 1(1), 47-58. <https://journal.megantaraabdinusa.org/index.php/jedmi/article/view/71>
- Alvionita, F., Damayanti, R., Yulianti, I., & Syafrimen, S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *ANFUSINA: Journal Of Psychology*, 5(2), 185-196. <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i2.15711>
- Ambarwati, I. A. S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). Coping Mechanism Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Flourishing Journal*. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- Anggraeni, N. D., Putri, A. M., Lestari, W. D., & Antawati, D. I. (2022). Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Dalam Proses Belajar Daring. *Archetype: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Terapan*, 5(1). <https://journal.um-surabaya.ac.id/archetype/article/view/13836>
- Azahra, N. L., & Rosyidi, F. (2022, December). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa. In *International Conference Of Da'wa And Islamic Communication* (Vol. 1, No. 1, P. 61). <https://proceeding.uinsuku.ac.id/index.php/icodic/article/view/395>
- Cahyawati, C. I., & Lestari, B. S. (2023). Burnout Pada Mahasiswa Praktikum Alat Tes Psikologi: Bagaimana Peranan Strategi Coping. *INNER: Journal Of Psychological Research*, 3(3), 491-498. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1484>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2021). Coping, Emotion Regulation, And Psychopathology In Childhood And Adolescence: A Meta-Analysis And Narrative Review. *Psychological Bulletin*, 147(6), 601–640. <https://doi.org/10.1037/bul0000307>
- Darmawan, D., & Djaelani, M. (2022). Hubungan Stres Dan Strategi Coping Bagi Mahasiswa Fakultas Teknik Di Masa Pandemi Covid-19. *Ekonomi, Keuangan, Investasi Dan Syariah (EKUITAS)*, 3(3), 429-433. <https://pdfs.semanticscholar.org/ad31/1851b839344e37d09e6dfb21a0fa962d9c0f.pdf>
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan Terhadap Emotion-Focused Coping Dan Problem-Focused Coping. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 19-31. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/15334>



- Fariz, A., Fitriana, L. A., & Puspita, A. P. W. (2025). Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus Di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(01), 34-42.
<https://jurnal.unai.edu/jsk/article/view/4034>
- Fauzi, L. N., Susanti, S. A., & Wardani, M. K. (2021). Strategi Coping Stres Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Literasi: Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(2), 253-286. <https://ejournal.uinsaid.ac.id/literasi/article/view/3716/1380>
- Gao, X. (2023). Academic Stress And Academic Burnout In Adolescents: A Moderated Mediating Model. *Frontiers In Psychology*, 14, 1133706.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(02), 393-400.
<https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/juperan/article/view/885>
- Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., Et Al. (2023). College Students' Learning Stress, Psychological Resilience And Learning Burnout: Status Quo And Coping Strategies. *BMC Psychiatry*, 23, 389. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>
- Hakim, N., Maghfira, I. K., Wirayudha, P. B., Rauzatul, C., Salsabila, U. F. Z., & Riamanda, I. (2025). Coping Strategies Of Students Experiencing Social Anxiety In The Academic Context. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 1–12.
<https://ojs.unimal.ac.id/jpt/article/view/22046>
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren. *Journal Of Islamic And Contemporary Psychology*, 3(1s), 231-242. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>
- Kadiyono, A. L., Siswadi, A. G. P., Sulistiobudi, R. A., & Komala, E. S. (2025). When Coping Becomes Sacred: Positive And Negative Religious Coping In The Link Between School Stress, Bullying, And Student Mental Health. *Cogent Psychology*.
<https://doi.org/10.1080/2331186x.2025.2580589>
- Lestari, R. F. (2021). Strategi Coping Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Big Five Personality. *Acta Psychologia*, 3(1), 29-37. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40039>
- Lubis, R., & Komalasari, S. (2024). Coping Stress Pada Mahasiswa Generasi Z Yang Sedang Magang. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1224-1234.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/57228>
- Mulianingsih, R., & Dewi, D. K. (2022). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Korban Bullying Di Universitas X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 25-38.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47178>
- Mulyana, A., Nurdin, F. S., & Nurfatwa, D. (2022). Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping, Dan Kecemasan Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 68-78. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>
- Ningsih, E. D. (2025). Strategi Coping Sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106-114.
<https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- Ningsih, E. D., & Surawan. (2024). Strategi Coping Sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*.
<https://doi.org/10.69714/wef70f33>



- Nurkahfi, A., & Supraptiningsih, E. (2022, January). Pengaruh Optimisme Terhadap Strategi Coping. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 1, Pp. 509-514). <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i1.1434>
- Prajapati, M. P., & Khatun, J. (2025). Academic Stress And Coping Strategies Among College Students: A Literature Review. *International Journal Of Science And Research (IJSR)*, 14(7). <https://doi.org/10.21275/sr25715120747>
- Prameswari, M., Setiawati, O. R., & Lutfianawati, D. (2022). Hubungan Strategi Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 10-18. <https://pdfs.semanticscholar.org/847e/8d83acbd9cf48e47203496d7848c1c0e5315.pdf>
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi Coping Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 1(2), 21-30. <https://e-journal.unimudasorong.ac.id/index.php/jipmc/article/view/1250>
- Putranto, A. R. A., Damayanti, Y., & Takalapeta, T. (2025). Problem-Focused Coping In Student Academic Stress. *Journal Of Health And Behavioral Science*, 7(2), 704–717. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v7i2.21288>
- Rachmawati, U., Widiatmoko, M., Ardini, F. M., Distira, R. P. A., & Salsabila, N. A. (2023). Coping Stress: How Students Cope With Academic Stress. *Journal Of Education And Counseling (JECO)*, 4(1), 64–69. <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i1.992>
- Rachmawati, U., Widiatmoko, M., Ardini, F. M., Distira, R. P. A., & Salsabila, N. A. (2023). Coping Stress: How Students Cope With Academic Stress? *Journal Of Education And Counseling (JECO)*, 4(1), 64–69. <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i1.992>
- Raharjo, S. T. (2022). Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 175-192. <https://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/view/410>
- Rohmah, A., & Azzahrah, F. (2021). Strategi Coping Nilai Akademik Pada Mahasiswa Salah Jurusan. *Literasi: Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(2), 223-252. <https://ejournal.uinsaid.ac.id/literasi/article/view/3714>
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 109-119. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/bka/article/view/14769>
- Shovmayanti, N. A., Sholekhah, N. B., & Kurniawan, D. (2026). Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menghadapi Burnout Akademik. *ANALOGI Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 32-41. <https://doi.org/10.61902/analogi.v4i1.2228>
- Siu, O. L., Lo, B. C. Y., Ng, T. K., & Wang, H. (2023). Social Support And Student Outcomes: The Mediating Roles Of Psychological Capital, Study Engagement, And Problem-Focused Coping. *Current Psychology*, 42, 2670–2679. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01621-x>
- Soniawan, G. L., Ningsih, N. O., Irianto, M. I., & Zalyanti, V. D. (2025). Menghadapi Tekanan Akademik: Systematic Review Strategi Coping Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 13(3), 71–80. <https://cibangsa.com/index.php/liberosis/article/view/2273>
- Syafitri, L. N., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Menjalين Hubungan Posesif. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 622-635. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53633>



- Waterhouse, P., & Samra, R. (2025). *University Students' Coping Strategies To Manage Stress: A Scoping Review. Educational Review*, 77(1), 127–167. <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>
- Wati, D. S. I., & Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkah Dukungan Sosial Menjadi Prediktor Strategi Coping Berfokus Pada Masalah Pada Mahasiswa?. *INNER: Journal Of Psychological Research*, 1(1), 42-51. <https://www.aksiologi.org/index.php/inner/article/view/22>
- Xue, C., Helian, Z., & Li, Y. (2025). Academic Pressure And Academic Procrastination: The Mediating Role Of Negative Coping Strategies. *Plos One*, 20(12), E0338956. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0338956>
- Zulfikar, H., & Nurhayati, S. R. (2021). Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah. *Acta Psychologia*, 3(1), 38-45. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40042>