



HUBUNGAN STRATEGI *COPING* BERFOKUS EMOSI DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2023-2024

Tiara Salsa Bila Putri¹, Ramtia Darma Putri², Endang Surtiyoni³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

e-mail: tiaraslsblaptr@gmail.com¹, tyadhuarrma27@gmail.com², endang@univpgri-palembang.ac.id³

Diterima: 24/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 22/7/2026

ABSTRAK

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa tidak selalu direspons melalui upaya menyelesaikan sumber permasalahan secara langsung, tetapi sering kali diwujudkan melalui pengelolaan respons emosional sebagai bagian dari proses adaptasi psikologis. Fenomena tersebut menjadi dasar penelitian ini untuk mengkaji hubungan antara *emotion-focused coping* dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang angkatan 2023–2024, sekaligus memberikan bukti empiris pada kelompok calon konselor yang masih relatif terbatas dikaji. Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 133 mahasiswa, dipilih dari populasi sebanyak 199 mahasiswa melalui teknik *stratified random sampling*. Data diperoleh menggunakan angket yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis secara bertahap melalui uji normalitas dan dilanjutkan dengan uji korelasi Spearman Rank menggunakan IBM SPSS Statistics karena data tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Analisis menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,724 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara *emotion-focused coping* dan stres akademik. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan penggunaan *emotion-focused coping* lebih mencerminkan proses penyesuaian psikologis mahasiswa terhadap tekanan akademik daripada menunjukkan memburuknya kondisi psikologis. Hasil penelitian memberikan landasan konseptual sekaligus praktis bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling dalam memperkuat kemampuan *coping* mahasiswa secara lebih adaptif.

Kata Kunci: *Strategi Coping Berfokus Emosi, Emotion-Focused Coping, Stres Akademik, Mahasiswa*

ABSTRACT

Academic pressure experienced by university students is not always addressed by directly resolving the source of the problem; instead, it is often managed through emotional regulation as part of a broader psychological adaptation process. This phenomenon prompted the present study to examine the relationship between *emotion-focused coping* and academic stress among students of the Guidance and Counseling Study Program at Universitas PGRI Palembang from the 2023–2024 cohorts, while also addressing the limited empirical evidence concerning prospective counselors. A quantitative approach employing a correlational design was implemented, involving 133 students selected from a population of 199 through *stratified random sampling*. Data were collected using questionnaires that had demonstrated satisfactory validity and reliability, followed by normality testing and Spearman's Rank correlation analysis with IBM SPSS Statistics because the data did not meet the assumption of normal distribution.





The analysis yielded a correlation coefficient of 0.724 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a positive and statistically significant relationship between *emotion-focused coping* and academic stress. These findings confirm that increased use of *emotion-focused coping* is associated with students' efforts to regulate their emotional responses when encountering academic demands rather than reflecting deteriorating psychological conditions. This study contributes empirical evidence to the literature on prospective counselors and provides a practical foundation for developing Guidance and Counseling services aimed at strengthening students' adaptive *emotion-focused coping* strategies in managing academic stress.

Keywords: *Emotion-Focused Coping Strategies, Academic Stress, Students*

PENDAHULUAN

Perjalanan mahasiswa di perguruan tinggi berlangsung dalam situasi yang sarat dengan perubahan akademik maupun psikososial. Proses adaptasi tidak hanya menuntut kemampuan memahami materi perkuliahan, tetapi juga kemampuan mengelola berbagai tuntutan yang hadir secara simultan, seperti penyelesaian tugas, pelaksanaan ujian, presentasi, penyusunan karya ilmiah, hingga penyesuaian terhadap lingkungan belajar yang lebih mandiri. Ketika tuntutan tersebut dipersepsikan melampaui sumber daya yang dimiliki, tekanan akademik berpotensi berkembang menjadi masalah psikologis yang memengaruhi proses belajar maupun kesejahteraan individu. Dalam konteks tersebut, Erindana, Nashori, dan Tasaufi (2021) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respons psikologis yang muncul akibat ketidakmampuan mahasiswa menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan akademik sehingga berdampak pada aspek kognitif, emosional, fisik, maupun perilaku.

Kompleksitas stres akademik tercermin dari beragam faktor yang melatarbelakanginya sehingga fenomena ini tidak dapat dipahami hanya sebagai konsekuensi tingginya beban belajar. Rahmawati et al. (2025) menemukan bahwa mahasiswa bidang kesehatan masih mengalami tingkat stres akademik yang relatif tinggi sebagai akibat tekanan pembelajaran, target akademik, serta beban tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan. Temuan tersebut diperkuat oleh *meta-analysis* Zega dan Zega (2025) yang menunjukkan bahwa tingkat stres akademik dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, antara lain kemampuan penyesuaian diri, strategi *coping*, dukungan sosial, karakteristik individu, dan tuntutan akademik. Variasi faktor tersebut memperlihatkan bahwa tekanan akademik merupakan fenomena multidimensional sehingga pemahamannya memerlukan pendekatan yang mempertimbangkan proses adaptasi psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

Di tengah beragam faktor yang memengaruhi munculnya stres akademik, kemampuan individu dalam merespons tekanan menjadi salah satu aspek yang menentukan kualitas penyesuaian diri. Lazarus dan Folkman memandang *coping* sebagai proses kognitif dan perilaku yang terus berkembang sesuai dengan cara individu mengevaluasi situasi yang dihadapi. Salah satu bentuk strategi tersebut adalah *emotion-focused coping*, yaitu upaya mengelola respons emosional ketika sumber tekanan belum dapat diubah secara langsung. Pendekatan tersebut tidak berorientasi pada penyelesaian penyebab stres, melainkan membantu individu mempertahankan stabilitas emosinya agar tetap mampu menjalankan fungsi adaptif. Sejalan dengan pandangan tersebut, Oktara (2025) menegaskan bahwa kemampuan memilih strategi *coping* yang tepat menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik.





Berbagai penelitian telah memberikan gambaran bahwa penggunaan *emotion-focused coping* merupakan respons yang sering muncul ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik, meskipun fungsi strategi tersebut belum sepenuhnya dipahami secara konsisten. Patricia et al. (2023) melaporkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan *emotion-focused coping* selama menghadapi tekanan pembelajaran, sedangkan Fariz et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir memanfaatkan berbagai bentuk *coping* untuk menghadapi kompleksitas penyelesaian studi. Pada konteks yang berbeda, Harmiko et al. (2026) menemukan bahwa hubungan strategi *coping* dengan stres akademik dipengaruhi oleh dukungan sosial sebagai variabel moderator. Rangkaian temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara strategi *coping* dan stres akademik tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh karakteristik individu maupun lingkungan yang melingkupinya.

Fenomena tersebut juga tampak pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang. Hasil observasi awal melalui penyebaran angket kepada 31 mahasiswa angkatan 2023–2024 pada tanggal 24 November 2025 menunjukkan bahwa 18 mahasiswa atau sekitar 58% berada pada kategori stres akademik tinggi. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan mengelola tekanan yang berasal dari penyelesaian tugas, pengaturan waktu, tuntutan pencapaian akademik, maupun aktivitas perkuliahan sehari-hari. Situasi ini menjadi menarik untuk dikaji karena mahasiswa Bimbingan dan Konseling dipersiapkan sebagai calon konselor yang pada masa mendatang diharapkan mampu membantu orang lain mengelola berbagai permasalahan psikologis, termasuk stres.

Kajian mutakhir juga memperlihatkan bahwa efektivitas *emotion-focused coping* sangat dipengaruhi oleh konteks psikologis maupun karakteristik individu. Zhou (2024) menjelaskan bahwa persepsi mahasiswa terhadap stres akademik berkaitan dengan penggunaan *emotion-focused coping* sekaligus memengaruhi kesehatan mental mahasiswa internasional. Temuan tersebut sejalan dengan Theodoratou et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *emotion-focused coping*, dukungan sosial, dan *active coping* berperan sebagai sumber daya psikologis dalam membantu mahasiswa beradaptasi terhadap tuntutan akademik, meskipun efektivitasnya berbeda pada setiap individu. Sementara itu, Nisa et al. (2025) menambahkan bahwa spiritualitas dapat memperkuat kemampuan mahasiswa mengelola tekanan akademik sehingga strategi *coping* yang digunakan menjadi lebih adaptif. Berbagai hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa fungsi *emotion-focused coping* tidak dapat dipisahkan dari dinamika psikologis yang berkembang selama mahasiswa menjalani kehidupan akademik.

Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu masih memperlihatkan variasi fokus yang cukup besar sehingga belum memberikan pemahaman yang utuh mengenai hubungan *emotion-focused coping* dengan tingkat stres akademik. Patricia et al. (2023) lebih menitikberatkan hubungan kedua variabel pada mahasiswa keperawatan, Harmiko et al. (2026) mengembangkan model dengan memasukkan dukungan sosial sebagai variabel moderator, sedangkan Emiyani et al. (2024) mengarahkan kajiannya pada kontribusi *emotion-focused coping* terhadap *well-being*. Penelitian lain lebih menyoroti implementasi layanan Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik (Telaumbanua, 2024), bukan menguji hubungan empiris antara kedua konstruk tersebut pada mahasiswa calon konselor. Oleh karena itu, masih diperlukan kajian yang mampu menjelaskan bagaimana *emotion-focused coping* berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang memiliki karakteristik akademik sekaligus profesional yang berbeda dibandingkan populasi mahasiswa secara umum.





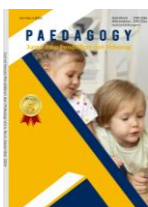
Atas dasar kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis hubungan antara *emotion-focused coping* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2023–2024 Universitas PGRI Palembang. Nilai kebaruan penelitian tidak hanya terletak pada konteks institusi atau karakteristik responden, tetapi juga pada upaya memberikan bukti empiris mengenai dinamika hubungan kedua variabel pada kelompok mahasiswa yang sedang dipersiapkan menjadi calon konselor profesional. Temuan penelitian diharapkan dapat memperluas kajian psikologi pendidikan dan Bimbingan dan Konseling mengenai mekanisme adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik sekaligus melengkapi hasil penelitian sebelumnya yang lebih banyak menempatkan *emotion-focused coping* sebagai variabel pendukung *well-being* atau sebagai bagian dari model dengan variabel moderator. Selain memberikan kontribusi teoritis, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih berbasis kebutuhan mahasiswa dalam memperkuat strategi *coping* yang adaptif selama menjalani proses pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang dengan melibatkan mahasiswa angkatan 2023–2024 yang telah menempuh semester 4 dan semester 6. Penentuan responden diawali dengan mengidentifikasi karakteristik populasi yang berjumlah 199 mahasiswa, terdiri atas 42 mahasiswa laki-laki dan 157 mahasiswa perempuan. Mengingat populasi terbagi ke dalam dua kelompok akademik berdasarkan semester, pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik *stratified random sampling* agar setiap strata memperoleh peluang yang sama untuk terwakili dalam penelitian. Proses pengacakan pada masing-masing strata dilakukan menggunakan nomor acak (*random number generator*), kemudian jumlah sampel ditentukan melalui rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh 133 responden yang terdiri atas 90 mahasiswa semester 4 dan 43 mahasiswa semester 6. Rancangan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional karena penelitian diarahkan untuk mengidentifikasi keeratan hubungan antara variabel *emotion-focused coping* dan tingkat stres akademik tanpa memberikan perlakuan terhadap responden.

Seluruh data diperoleh melalui penyebaran angket menggunakan skala Likert lima kategori jawaban. Instrumen penelitian dikembangkan oleh peneliti berdasarkan konstruk teoretis yang telah mapan dengan menyusun butir pernyataan sesuai indikator pada setiap variabel. Variabel *emotion-focused coping* disusun berdasarkan dimensi *self-control*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *distancing*, dan *escape-avoidance*, sedangkan variabel stres akademik mencakup indikator tekanan akademik, kecemasan terhadap prestasi, kondisi fisik dan psikologis, serta pengelolaan beban tugas dan waktu. Sebelum digunakan dalam penelitian, rancangan instrumen terlebih dahulu melalui proses validasi isi (*expert judgment*) oleh ahli untuk menilai kesesuaian setiap butir dengan konstruk yang diukur serta kejelasan redaksinya. Setelah memperoleh masukan dari validator dan dilakukan penyempurnaan seperlunya, instrumen diuji cobakan kepada responden di luar sampel penelitian. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh butir memenuhi kriteria validitas, sedangkan reliabilitas instrumen berada pada kategori tinggi berdasarkan nilai Cronbach's Alpha sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Kisi-kisi instrumen penelitian disajikan pada lampiran untuk memberikan gambaran mengenai indikator dan distribusi butir pada setiap variabel. Sebelum pengisian angket dilakukan, setiap responden memperoleh penjelasan





mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan identitas, serta hak untuk menghentikan partisipasi kapan saja, kemudian menyatakan kesediaannya secara sukarela untuk mengikuti penelitian.

Data yang telah terkumpul terlebih dahulu diperiksa kelengkapannya sebelum memasuki tahap pengolahan statistik untuk menghindari kesalahan akibat data yang tidak lengkap. Gambaran umum karakteristik responden dan distribusi skor setiap variabel dianalisis melalui statistik deskriptif, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis inferensial. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data tidak memenuhi asumsi normalitas sehingga pengujian hubungan antara *emotion-focused coping* dan tingkat stres akademik dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Interpretasi hasil didasarkan pada nilai koefisien korelasi untuk menjelaskan arah serta kekuatan hubungan antarvariabel, sedangkan keputusan terhadap hipotesis penelitian ditentukan berdasarkan nilai signifikansi pada taraf kesalahan (α) sebesar 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian diperoleh dari 133 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang angkatan 2023–2024 yang telah memenuhi kriteria sebagai responden penelitian. Seluruh angket yang didistribusikan berhasil dikembalikan sehingga seluruh data dapat digunakan pada proses analisis tanpa ditemukan *missing value*. Sebelum memasuki analisis terhadap setiap variabel, karakteristik responden terlebih dahulu disajikan untuk memberikan gambaran mengenai komposisi sampel yang menjadi dasar pengolahan data penelitian. Rincian karakteristik responden menurut jenis kelamin dan semester disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	42	31,6
Perempuan	91	68,4
Semester		
Semester 4	90	67,7
Semester 6	43	32,3
Jumlah	133	100

Komposisi responden memperlihatkan bahwa mahasiswa semester 4 menjadi kelompok dengan jumlah partisipan lebih banyak dibandingkan semester 6. Dilihat dari jenis kelamin, responden perempuan mendominasi jumlah sampel, sedangkan responden laki-laki mencakup kurang dari sepertiga keseluruhan partisipan. Sebaran tersebut menggambarkan karakteristik responden yang selanjutnya digunakan pada seluruh tahapan analisis statistik. Informasi pada Tabel 1 berfungsi sebagai deskripsi awal mengenai distribusi responden yang terlibat dalam penelitian ini.



Gambaran mengenai kecenderungan penggunaan strategi *emotion-focused coping* disajikan setelah karakteristik responden dipaparkan. Penyajian ini bertujuan memperlihatkan distribusi responden pada setiap kategori yang diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan instrumen penelitian. Klasifikasi dilakukan berdasarkan kriteria skor yang telah ditetapkan sehingga setiap responden ditempatkan pada kategori yang sesuai. Rincian distribusi kategori *emotion-focused coping* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Kategori *Emotion-Focused Coping*

Kategori Frekuensi (f) Persentase (%)		
Baik	9	6,8
Cukup	124	93,2
Kurang	0	0
Jumlah	133	100

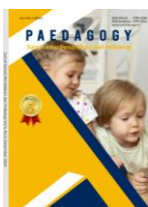
Sebaran skor pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa kategori cukup merupakan kelompok yang paling banyak ditempati oleh responden penelitian. Sebaliknya, kategori baik hanya mencakup sebagian kecil dari keseluruhan sampel, sedangkan kategori kurang tidak ditemukan pada hasil pengukuran. Komposisi tersebut memberikan gambaran mengenai distribusi tingkat *emotion-focused coping* pada responden tanpa menunjukkan adanya penyebaran pada kategori terendah. Data ini menjadi dasar penyajian deskriptif sebelum dilakukan analisis hubungan antarvariabel.

Deskripsi berikutnya difokuskan pada tingkat stres akademik yang dialami responden selama mengikuti kegiatan perkuliahan. Penyajian kategori dilakukan agar distribusi skor dapat diamati secara lebih sistematis sesuai dengan tingkat stres yang telah ditentukan pada instrumen penelitian. Informasi ini melengkapi gambaran deskriptif mengenai kondisi responden sebelum memasuki analisis inferensial. Rincian distribusi kategori stres akademik disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kategori Stres Akademik

Kategori Frekuensi (f) Persentase (%)		
Tidak stres	4	3,0
Ringan	13	9,8
Sedang	116	87,2
Berat	0	0
Jumlah	133	100

Distribusi pada Tabel 3 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, sedangkan kategori ringan dan tidak stres memiliki proporsi yang jauh lebih kecil. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori stres berat pada data penelitian ini. Penyajian tersebut menunjukkan sebaran tingkat stres akademik yang diperoleh dari seluruh responden sesuai dengan hasil pengukuran instrumen. Informasi deskriptif ini selanjutnya menjadi dasar untuk menyajikan analisis statistik pada bagian berikutnya tanpa



memberikan penafsiran mengenai hubungan antarvariabel, karena pembahasan tersebut disajikan pada bagian pembahasan.

Nilai Rata-rata Setiap Aspek Variabel Penelitian

Selain penyajian dalam bentuk kategori, hasil pengukuran juga disajikan melalui nilai rata-rata (*mean*) pada setiap aspek yang membentuk masing-masing variabel. Penyajian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan skor pada setiap aspek pengukuran sehingga distribusi data dapat diamati secara lebih rinci. Seluruh nilai diperoleh melalui analisis statistik deskriptif menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Ringkasan nilai rata-rata setiap aspek disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Nilai Rata-rata Setiap Aspek Variabel Penelitian

Variabel	Aspek	Mean
Stres Akademik	<i>Emotion-Focused Coping Positive Reappraisal</i>	2,72
	<i>Self-Control</i>	2,71
	<i>Distancing</i>	2,70
	Kecemasan Prestasi Akademik	2,95
	Kondisi Fisik dan Psikologis	2,82
	Beban Tugas dan Manajemen Waktu	2,73

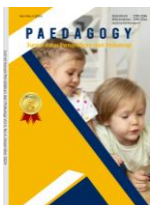
Nilai yang tersaji pada Tabel 4 memperlihatkan adanya variasi skor rata-rata pada setiap aspek pengukuran. Pada variabel *emotion-focused coping*, aspek *positive reappraisal* memiliki nilai rata-rata tertinggi, kemudian diikuti oleh *self-control* dan *distancing* dengan selisih skor yang relatif kecil. Sementara itu, aspek kecemasan prestasi akademik memperoleh nilai rata-rata tertinggi pada variabel stres akademik, disusul oleh kondisi fisik dan psikologis serta beban tugas dan manajemen waktu. Penyajian nilai rata-rata ini berfungsi sebagai pelengkap deskripsi data sebelum dilakukan pengujian hubungan antarvariabel.

Uji Normalitas dan Uji Korelasi *Spearman Rank*

Tahap berikutnya diarahkan pada analisis inferensial untuk menentukan teknik pengujian hipotesis yang sesuai dengan karakteristik data penelitian. Sebelum hubungan antarvariabel dianalisis, distribusi data terlebih dahulu diperiksa melalui uji normalitas sehingga pemilihan teknik statistik didasarkan pada hasil pengujian tersebut. Ringkasan hasil uji normalitas bersama dengan hasil uji korelasi *Spearman Rank* disajikan pada Tabel 5 sebagai dasar penyajian analisis inferensial penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas dan Uji Korelasi *Spearman Rank*

Variabel	Kolmogorov-Smirnov (Sig.)	Shapiro-Wilk (Sig.)
Stres Akademik	0,025	0,000
<i>Emotion-Focused Coping</i>	0,001	0,001



Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (2-tailed)	N
<i>Emotion-Focused Coping</i> dengan Stres Akademik	0,724	0,000	133

Informasi yang tersaji pada Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji normalitas pada kedua variabel berada di bawah taraf signifikansi 0,05 sehingga analisis hubungan dilanjutkan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Pengujian terhadap kedua variabel menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,724 dengan nilai signifikansi 0,000 pada 133 responden. Nilai tersebut menjadi dasar pengambilan keputusan terhadap hipotesis penelitian sesuai dengan kriteria pengujian yang telah ditetapkan. Rangkaian hasil analisis inferensial ini melengkapi penyajian temuan penelitian yang sebelumnya telah diawali dengan deskripsi karakteristik responden dan distribusi data pada setiap variabel.

Pembahasan

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa tidak selalu direspons melalui upaya menghilangkan sumber permasalahan secara langsung, melainkan sering kali diawali dengan usaha menata kondisi emosional agar individu tetap mampu menjalankan tuntutan akademik secara efektif. Pola tersebut tampak pada temuan penelitian ini yang memperlihatkan adanya hubungan positif antara *emotion-focused coping* dan stres akademik, sehingga peningkatan tekanan akademik diikuti oleh meningkatnya kecenderungan mahasiswa menggunakan strategi yang berorientasi pada pengelolaan emosi. Fenomena tersebut sejalan dengan kerangka transaksional Lazarus dan Folkman yang memandang *coping* sebagai proses dinamis yang dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi. Ketika tuntutan akademik dipersepsikan belum dapat dikendalikan secara langsung, mahasiswa cenderung memanfaatkan pengaturan emosi sebagai langkah awal untuk mempertahankan keseimbangan psikologis sebelum menentukan tindakan yang lebih spesifik dalam menghadapi sumber tekanan.

Proses adaptasi terhadap lingkungan akademik pada hakikatnya tidak berlangsung secara seragam karena dipengaruhi oleh cara setiap mahasiswa memaknai pengalaman belajar yang dihadapi. Dalam konteks tersebut, penggunaan *emotion-focused coping* dapat dipahami sebagai bagian dari mekanisme penyesuaian yang membantu individu mengurangi intensitas kecemasan sehingga tetap mampu menjalankan aktivitas akademik secara optimal. Penjelasan tersebut memperoleh dukungan dari penelitian Elvika dan Tanjung (2023) yang menempatkan *emotion-focused coping* sebagai salah satu bentuk adaptasi yang banyak digunakan oleh Generasi Z ketika menghadapi tekanan emosional. Pandangan serupa dikemukakan oleh Qi et al. (2025), yang menegaskan bahwa strategi *coping* berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa menyesuaikan diri dengan tekanan akademik melalui proses psikologis yang memperkuat kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran yang terus berubah.

Hubungan positif yang ditemukan dalam penelitian ini tidak dapat dimaknai bahwa penggunaan *emotion-focused coping* menyebabkan meningkatnya stres akademik. Sebaliknya, keterkaitan tersebut lebih mencerminkan kecenderungan mahasiswa untuk mengaktifkan strategi pengelolaan emosi ketika tuntutan akademik mulai dirasakan semakin berat. Perspektif ini memberikan pemahaman bahwa strategi *coping* merupakan respons adaptif yang muncul sebagai konsekuensi dari meningkatnya tekanan, bukan sebagai faktor yang memperburuk kondisi psikologis. Temuan Saputra et al. (2024) memperlihatkan pola yang sejalan, yaitu meningkatnya tekanan akademik pada mahasiswa pendidikan profesi diikuti oleh peningkatan penggunaan mekanisme *coping*. Aisyah et al. (2024) juga menjelaskan bahwa mahasiswa



mengombinasikan berbagai bentuk strategi penyesuaian diri untuk mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi kompleksitas tuntutan akademik, sehingga penggunaan *emotion-focused coping* menjadi bagian dari proses adaptasi tersebut.

Jika dicermati dari kecenderungan skor deskriptif, dominasi aspek *positive reappraisal* memperlihatkan bahwa mahasiswa lebih banyak berupaya mengubah cara memandang pengalaman akademik dibandingkan memberikan respons emosional yang bersifat impulsif. Kecenderungan tersebut menunjukkan bahwa pemaknaan ulang terhadap situasi yang menekan menjadi salah satu cara yang digunakan untuk menjaga keberlangsungan aktivitas belajar di tengah berbagai tuntutan akademik. Temuan ini selaras dengan Ningsih (2025) yang menjelaskan bahwa strategi *coping* berfungsi sebagai mekanisme adaptif untuk mempertahankan keseimbangan psikologis selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, pengelolaan emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengurangi ketegangan sesaat, tetapi juga menjadi bagian dari proses penyesuaian diri yang memungkinkan mahasiswa tetap menjalankan peran akademiknya secara lebih stabil ketika menghadapi tekanan yang berulang.

Kemampuan mengelola respons emosional pada dasarnya tidak hanya berkaitan dengan upaya mengurangi ketidaknyamanan psikologis, tetapi juga berkontribusi terhadap keberlangsungan aktivitas belajar ketika mahasiswa menghadapi tekanan yang terus berubah sepanjang proses perkuliahan. Dalam situasi seperti ini, *emotion-focused coping* berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mempertahankan kestabilan emosi sehingga berbagai tuntutan akademik tetap dapat dihadapi tanpa mengganggu fungsi sehari-hari secara berlebihan. Pandangan tersebut sejalan dengan Emiyani et al. (2024) yang menjelaskan bahwa penerapan *emotion-focused coping* berkontribusi terhadap peningkatan *well-being* melalui pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Sejalan dengan itu, Basaria et al. (2024) menegaskan bahwa kemampuan memilih strategi *coping* yang sesuai menjadi salah satu faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa selama menjalani berbagai aktivitas akademik.

Meskipun demikian, pengelolaan emosi bukan satu-satunya pendekatan yang dapat digunakan ketika menghadapi tekanan akademik. Efektivitas strategi *coping* sangat dipengaruhi oleh karakteristik permasalahan yang dihadapi, terutama berkaitan dengan sejauh mana individu memiliki kesempatan untuk mengendalikan sumber stres tersebut. Pada kondisi tertentu, penyelesaian masalah secara langsung melalui *problem-focused coping* menjadi pilihan yang lebih sesuai karena memungkinkan individu mengurangi penyebab tekanan secara nyata. Temuan Putranto et al. (2025) memperlihatkan bahwa kedua strategi tersebut tidak bersifat saling menggantikan, melainkan dapat digunakan secara saling melengkapi sesuai dengan kebutuhan situasi yang dihadapi mahasiswa. Oleh karena itu, kecenderungan penggunaan *emotion-focused coping* dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai bentuk penyesuaian terhadap persepsi mahasiswa bahwa sebagian tuntutan akademik belum sepenuhnya berada dalam kendali mereka.

Selain dipengaruhi oleh karakteristik tuntutan akademik, keberhasilan penerapan strategi *coping* juga berkaitan dengan sumber daya personal yang dimiliki setiap mahasiswa. Regulasi emosi, pengalaman individu, serta nilai-nilai yang berkembang dalam diri seseorang dapat memperkuat efektivitas pengelolaan tekanan sehingga respons yang muncul menjadi lebih adaptif. Rival dan Kholil (2025) menunjukkan bahwa pendekatan religius melalui terapi Al-Qur'an mampu memperkuat bentuk *emotion-focused coping* dengan memberikan ketenangan psikologis ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Perspektif tersebut





diperkuat oleh Rabbani (2026) yang menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan dengan tingkat stres akademik, sehingga mahasiswa yang mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih siap menghadapi berbagai tuntutan akademik. Sintesis dari berbagai temuan tersebut memperlihatkan bahwa efektivitas *emotion-focused coping* tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal, tetapi juga oleh kapasitas internal yang berkembang pada masing-masing individu.

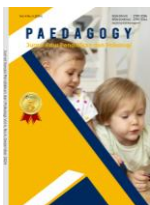
Kontribusi penelitian ini tidak berhenti pada penguatan hubungan antara *emotion-focused coping* dan stres akademik, tetapi juga memberikan gambaran empiris mengenai dinamika psikologis yang dialami mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling sebagai calon konselor. Karakteristik tersebut menjadi pembeda dibandingkan sebagian penelitian sebelumnya karena konteks pendidikan calon konselor menuntut kemampuan regulasi emosi yang tidak hanya penting bagi keberhasilan akademik, tetapi juga bagi kompetensi profesional di masa mendatang. Dalam perspektif layanan kemahasiswaan, temuan ini memberikan dasar bagi pengembangan program Bimbingan dan Konseling yang lebih berorientasi pada penguatan kemampuan mengelola emosi melalui layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling kelompok, maupun konseling individual. Pandangan tersebut selaras dengan Nasution dan Fitriani (2024) yang menegaskan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling memiliki posisi strategis dalam membantu mahasiswa mengenali sumber tekanan, mengembangkan strategi *coping* yang sesuai, serta memperkuat kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik. Di sisi lain, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan mahasiswa dari satu program studi pada satu perguruan tinggi dengan pendekatan korelasional, sehingga penelitian selanjutnya disarankan melibatkan populasi yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, maupun *problem-focused coping*, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai proses adaptasi mahasiswa terhadap stres akademik.

KESIMPULAN

Hubungan positif antara *emotion-focused coping* dan stres akademik memperlihatkan bahwa pengelolaan respons emosional merupakan bagian dari proses adaptasi psikologis yang berkembang ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang dipersepsikan semakin kompleks. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa peningkatan penggunaan *emotion-focused coping* tidak serta-merta mencerminkan kondisi psikologis yang semakin buruk, tetapi lebih menunjukkan upaya mahasiswa mempertahankan keseimbangan emosional agar tetap mampu menjalankan aktivitas akademik secara optimal. Dalam konteks mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini sekaligus mengisi keterbatasan kajian sebelumnya dengan menghadirkan bukti empiris pada kelompok calon konselor yang masih relatif jarang menjadi fokus penelitian. Secara konseptual, temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa strategi *coping* dipengaruhi oleh cara individu memaknai tekanan yang dihadapi, sehingga memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan dan Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai dinamika adaptasi mahasiswa terhadap stres akademik.

Kontribusi praktis penelitian ini tercermin pada pentingnya pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian permasalahan akademik, tetapi juga pada penguatan kemampuan mengelola emosi sebagai bagian dari proses adaptasi mahasiswa. Temuan yang diperoleh dapat menjadi landasan dalam merancang layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling kelompok, maupun konseling individual yang

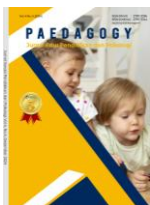




disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Meskipun demikian, ruang pengembangan penelitian masih terbuka karena kajian ini dilakukan pada satu program studi dengan pendekatan kuantitatif korelasional sehingga belum mampu menjelaskan hubungan kausal maupun menggambarkan kondisi mahasiswa pada konteks yang lebih luas. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan populasi yang lebih beragam, mengintegrasikan variabel psikologis lain seperti regulasi emosi, dukungan sosial, atau *problem-focused coping*, serta menggunakan desain longitudinal maupun eksperimen agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas intervensi dalam meningkatkan kemampuan *coping* mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisya, I., Ambarwati, S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). Coping mechanism terhadap stress akademik pada mahasiswa. *Jurnal Flourishing*, 4(2), 47–58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- Basaria, D., Zamralita, Z., & Aryani, F. X. (2024). Peran strategi koping terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam masa pandemi COVID-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 20–25. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27161.2024>
- 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>
- Emiyani, N., Nanda, W., Saputra, E., & Dahlan, U. A. (2024). Strategi *emotion focused coping* untuk meningkatkan *wellbeing* pada siswa SMA. *Indonesian Journal of Counseling and Education*, 5(1), 9–16. <https://rumahjurnal.iainsasbabel.ac.id/IJoCE/article/view/4232>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama (*Self adjustment and academic stress in first-year university student*). *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–20. <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/view/5303>
- 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(1), 34–42. <https://jurnal.unai.edu/jsk/article/view/4034>
- Harmiko, I. K. A. P., Noviekayati, I. G. A. A., Rizal, M., & Rina, A. P. (2026). Hubungan antara strategi coping dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalin hubungan asmara di Surabaya dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 11(2), 347–358. <https://doi.org/10.28926/briliant.v11i2.2400>
- Nasution, I. S., & Fitriani, W. (2024). Identifikasi layanan Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi *stress* akademik pada mahasiswa. *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 192–201. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.88>
- 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>



- Nisa, N. L. L., Sutoyo, A., & Muslikah, M. (2025). Studi literatur: Peran spiritualitas dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. *Jiip: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 5761–5765. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.7970>
- Oktara, T. W. (2025). *Coping Strategies Inventory* (CSI): Sebuah alat ukur strategi coping dalam menghadapi stres pada mahasiswa. *Psychocentrum Review*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.26539/pcr.713376>
- Patricia, C., Tresnadjaja, R., & Widyadari. (2023). Hubungan stres akademik dengan strategi koping mahasiswa alih jenjang Prodi Sarjana Keperawatan Institut Immanuel dalam proses pembelajaran daring. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 17(1), 1–9. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5471491>
- 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>
- Qi, Y., Manchuk, V., Korylchuk, N., Kabitska, O., & Sydorovych, O. (2025). Students' coping strategies in response to academic stress: A study of psychological mechanisms and their effects on adaptation. *Futurity of Social Sciences*, 3(3), 24–45. <https://doi.org/10.57125/FS.2025.09.20.02>
- Rabbani, N. (2026). Hubungan stres akademik dengan regulasi emosi pada mahasiswa akhir di Jabodetabek. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 18(3). <https://journal.cib.institute/index.php/liberosis/article/view/1248>
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Sarjana Keperawatan dan Kedokteran: *Overview of academic stress levels in undergraduate nursing and medical students*. *Journal of Intan Nursing*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.54004/join.v4i1.266>
- Rival, R. A., & Kholil, K. L. R. (2025). Strategi coping stres akademik mahasiswa melalui terapi Al-Qur'an. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(1), 1–15. <https://jurnal.idaqu.ac.id/index.php/jiegc/article/view/609>
- Saputra, A., Lestari, S. M. P., Utami, D., & Sandayanti, V. (2024). Hubungan mekanisme koping dengan stres akademik pada mahasiswa program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati tahap transisi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(10), 1943–1955. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/15889>
- Telaumbanua, K. (2024). Implementasi Bimbingan Konseling untuk menangani stres akademik berbasis kearifan lokal Nias pada mahasiswa. *Haga: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 8–96. <https://doi.org/10.57094/haga.v3i2.2344>
- Theodoratou, M., Farmakopoulou, I., Kougioumtzis, G., Kaltsouda, A., Siouti, Z., Sofologi, M., ... & Tsitsas, G. (2023). *Emotion-focused coping*, social support and active coping among university students: Gender differences. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 14(1), 5–9. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1264750>
- Zega, C. J. P., & Zega, F. P. (2025). Meta-analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*, 2(2), 55–60. <https://doi.org/10.70134/identik.v2i2.140>
- Zhou, S. (2024). *The role of perception of academic stress and emotion-focused coping style for international medical students' mental health in China*. <https://www.researchsquare.com/article/rs-5372228/v1>

