

Perbedaan Strategi *Coping* Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Syaiful Izhar Dalimunthe*, Annisa Arrumaisyah Daulay
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia
*syaiful0102201052@uinsu.ac.id

Abstract

The demands that occur to students in the final semester are very diverse, demands that can cause students to often experience academic stress such as final assignments in the form of theses or scientific journals that cause unpleasant situations, if this situation is left unchecked it can cause stress in students. The way students reduce stress due to academic demands is called a coping strategy. Coping strategies in students based on gender by involving students and female students. This study aims to determine the differences in coping strategies based on the forms of problem focused coping and emotional focused coping between students and female students in the department of guidance and islamic counseling, faculty of da'wah and communication of UIN North Sumatra. The subjects in this study amounted to 50 people consisting of 25 students and 25 female students. Sampling of subjects in this study using purposive sampling using instruments in the form of questionnaires with problem focused coping and emotional focused coping scales. Data analysis used is comparative analysis using the t test. based on the results of the study showed the results of the hypothesis $t = 1.543$ with $p \geq 0.05$, and in EFC showed the results of the hypothesis test $t = 0.422$ with $p \geq 0.05$. This means that there are differences in coping strategies in the form of PFC and EFC in students with male gender and with female gender. Students with male gender have coping strategies in the form of PFC that are higher than women while with female gender have coping strategies with higher forms of EFC.

Keywords: *College Students; Coping Strategies; Academic Stress; Gender*

Abstrak

Tuntutan yang terjadi pada mahasiswa di semester akhir sangat beragam, tuntutan yang dapat menyebabkan mahasiswa seringkali mengalami stres terhadap akademik seperti tugas akhir berupa skripsi atau jurnal ilmiah yang menyebabkan situasi tidak menyenangkan, apabila situasi ini dibiarkan maka dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Cara mahasiswa dalam mengurangi stres akibat tuntutan akademik disebut dengan strategi coping. Strategi coping pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dengan melibatkan mahasiswa dan mahasiswi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan strategi *coping* berdasarkan bentuk *problem focused coping* dan *emotional focused coping* antara mahasiswa dan mahasiswi di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 orang yang terdiri dari 25 mahasiswa dan 25 mahasiswi. Pengambilan sampel subjek pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* metode kuantitatif dengan instrumen kuesioner dengan skala *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. Analisis data yang digunakan adalah Analisis Komparatif dengan menggunakan Uji T. Analisis data pada PFC menunjukkan hasil uji hipotesis $t = 1,543$ dengan $p \geq 0,05$, dan pada EFC menunjukkan hasil uji hipotesis $t = 0,422$ dengan $p \geq 0,05$. Artinya ada perbedaan strategi coping dalam bentuk PFC dan EFC pada mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki dan dengan jenis kelamin perempuan. Mahasiswa dengan

jenis kelamin laki-laki memiliki strategi coping pada bentuk PFC yang lebih tinggi dari perempuan sedangkan Dengan jenis kelamin perempuan memiliki strategi *coping* dengan bentuk EFC yang lebih tinggi.

Kata Kunci: Mahasiswa; Strategi Koping; Stres Akademik; Jenis Kelamin

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan suatu status bagi individu yang sedang menjalani studi pada jenjang perguruan tinggi (Fuji & Risqa, 2021). Dalam menempuh perjalanan akademiknya, mahasiswa tidak lepas dari tugas-tugas, dan tugas akhir merupakan salah satu syarat yang harus diselesaikan dalam jenjang studi tersebut. Tugas akhir dapat memberikan sebuah tekanan yang berbeda beda salah satunya adalah berupa stres, stres akademik merupakan suatu kondisi ketika mahasiswa memberikan reaksi dalam bentuk perilaku atau emosi yang bersifat negatif yang timbul karna adanya tekanan akademik atau sesuatu yang yang berhubungan dengan kegiatan perkuliahan. Pada saat mengerjakan tugas akhir, mahasiswa akan mendapatkan banyak tuntutan dan tekanan yang akhirnya menimbulkan adanya reaksi stres, reaksi stres ini dapat berupa reaksi negatif dan positif tergantung bagaimana cara melakukannya. Stres akademik dimaknai sebagai keadaan yang mana seseorang menghadapi kesulitan dan tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Sementara itu alvin menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu tekanan yang terjadi pada individu yang disebabkan karena adanya persaingan ataupun tuntutan akademik. Artinya dapat dimaknai sederhana bahwa stres merupakan sebuah tanggapan seseorang, dengan ancaman terhadap suatu perubahan di lingkungannya, yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam, ancaman tersebut dapat berupa finansial, emosional, mental dan sosial (Amallia & Yuline, 2021).

Reaksi positif akan muncul ketika timbulnya rasa percaya diri dalam menjalani seluruh rangkaian dalam mengerjakan tugas akhir, berbeda dengan reaksi negatif yang timbul karna adanya kesulitan atau hambatan dalam melakukan bimbingan tugas akhir, sehingga hal tersebut menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (Nadyandra et al., 2023). Pada hal ini Mahasiswa ditantang untuk memenuhi tuntutan tinggi yang diperlukan untuk berkembang di lingkungan universitas, untuk memenuhi tuntutan tersebut mahasiswa harus dapat bekerja dibawah tekanan. Umumnya pemicu stres berasal dari beban akademis seperti tugas akhir. Sering kali dengan adanya tekanan dari tugas akhir membuat mahasiswa merasakan gejala stres dan memicu timbulnya stres atau kekhawatiran yang berlebihan terhadap sesuatu, selain itu mahasiswa juga menjalani transisi perkembangan dari masa remaja ke masa dewasa yang menjadikan hal tersebut rentan mengakibatkan timbulnya masalah kesehatan mental. Stres yang dialami oleh mahasiswa tentunya memerlukan cara preventif untuk menghindarkan mahasiswa dari dampak stres yang disebabkan oleh tugas akhir. Upaya yang digunakan untuk permasalahan diatas dengan menggunakan strategi koping, yaitu sebuah cara yang berorientasi pada tindakan dalam mengelola, dan meminimalisir tuntutan-tuntutan lingkungan (Silfiasari, 2023). Strategi koping ini merupakan sebuah proses pemulihan kembali dari efek pengalaman stres atau reaksi, baik secara fisik dan psikis seperti perasaan tidak nyaman atau adanya tekanan dari suatu hal. Koping stres ini meliputi strategi kognitif dan tingkah laku yang dipakai dalam proses pengelolaan situasi stres dan emosi negatif yang tidak memberikan dampak positif (Putra et al., 2023).

Menurut Lazarus & Folkman perlu diketahui bahwa strategi coping ini tidak bisa disamakan dengan mekanisme pertahanan diri tetapi merupakan sebuah upaya agar mahasiswa mampu beradaptasi dengan tuntutan stres sedangkan jika dikatakan sebagai

pertahanan maka harus menyangkut dengan adaptasi secara biologis, oleh karena itu pada saat mahasiswa menggunakan strategi koping stres maka hal itu akan menghasilkan pengetahuan dan mempertahankan pikirannya sehingga dapat menghilangkan gejala dari stres tersebut dan mengembangkan kemampuan untuk menghadapinya (Nascimento et al., 2022). Lazarus dan Folkman membagi strategi koping menjadi dua bentuk komponen yang harus dipahami yaitu *Problem Focused Coping* (PFC) Merupakan sebuah bentuk coping yang diarahkan terhadap usaha dalam mengurangi tekanan dari suatu situasi yang penuh tekanan yang berpotensi menimbulkan terjadinya stres, dalam hal ini pengentasan masalah yang berorientasi pada inti permasalahan. Individu akan menyelesaikan, mempelajari cara atau keterampilan yang baru menurut Lazarus dan Folkman faktor yang memengaruhi PFC yaitu kesehatan dan energi, keyakinan positif, kemampuan pemecahan masalah, dukungan sosial, dan keterampilan sosial sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan dari strategi coping (Armajayanthi et al., 2017).

Sedangkan *Emotional Focused Coping* (EFC) merupakan sebuah model koping yang menentukan respon emosional pada sebuah situasi yang menekan, dan perilaku dalam pengentasan masalah yang berorientasi pada emosi, hal ini digunakan untuk mengarahkan respon emosional terhadap stres tanpa mengatasi sumber masalah dengan menggunakan pendekatan kognitif dan behavioral (Elzanadia, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi *Emotional Focused Coping* (EFC) menurut Sarafino terdapat banyak faktor yang mempengaruhi penggunaan perilaku *Emotional Focused Coping* oleh individu dalam menghadapi masalah, antara lain kondisi individu yang bersangkutan dalam bentuk kemampuan mempersepsi stimulasi yang terkait dengan pengalaman. Pengaruh lingkungan berupa dukungan sosial dan situasi lingkungannya berpengaruh terhadap penggunaan *Emotional Focused Coping* oleh individu (Hestiningrum, 2015). Hal ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam perbedaan strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa berdasarkan jenis kelaminnya dengan menggunakan dua komponen penelitian yaitu dengan PFC dan EFC. Skala ini dirancang untuk dapat memberikan gambaran apakah jenis kelamin berpengaruh pada strategi koping mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik karna tugas akhir. Jika ditinjau dari jenis kelamin tentu memiliki beberapa perbedaan yang menjadikannya sebagai salah satu hal yang akan dibahas. Berdasarkan Teori yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman dimana strategi koping dikategorikan sebagai fokus masalah yang berorientasi pada masalah vs fokus pada emosi.

Menurut Teori ini strategi yang berorientasi pada tindakan dan mencoba memecahkan masalah atau mengubah sifat dari respon itu sendiri (Gefen & Fish, 2022). Strategi yang berfokus pada emosi membantu individu mengatasi sifat negatif yang mungkin timbul ketika berhadapan dengan stres, kedua strategi tersebut dapat membantu mahasiswa mempertahankan adaptasi psikososial. Koping berasal dari istilah cope yang berarti mengatasi, melawan atau melindungi. Menurut Anisaturrohma kata koping/*coping* merupakan istilah yang umum digunakan untuk menyebut suatu upaya dalam mengatasi masalah atau tekanan (Dita & Waris, 2023). Dalam Beberapa penelitian terdahulu diperoleh beberapa perbedaan pada mahasiswa dan mahasiswi yang dimana ditemukan bahwa perempuan lebih cenderung merasa mereka mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada laki laki dengan tekanan stres akademik yang serupa (Graves et al., 2021). Sedangkan keterkaitan antara perbedaan strategi koping pada mahasiswa akhir didapatkan bahwa mekanisme koping yang dipilih menghasilkan data yang tidak tetap antara strategi koping jika ditinjau dari jenis kelamin (Thoits, 2021). Dalam penelitian lain ditemukan bahwa terdapat banyak kesamaan dan perbedaan antara strategi koping yang dilakukan antara laki-laki dan perempuan tetapi tidak dijelaskan apa saja perbedaan yang diperoleh dari penelitian tersebut, penelitian ini dilakukan oleh Eisenbarth

(Eisenbarth, 2019). Pada tahun 2016 Riza Mahmud dan Zahratul Uyun melakukan penelitian dengan Judul pola stres pada mahasiswa praktikum. Subjek berjumlah 75 mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mahasiswa awal yang mengambil MKP yakni berusia 18-20 tahun lebih rentan terkena stres dibandingkan dengan mahasiswa akhir praktikum yang berusia 21-24 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa praktikan perempuan lebih rentan mengalami stres daripada mahasiswa praktikan laki-laki. Kemudian pada mahasiswa praktikan dengan stres berat lebih berpotensi memiliki tekanan darah lebih tinggi dari pada mahasiswa praktikan yang memiliki stres sedang dan ringan (Indah, 2018).

Dari ketiga penelitian tersebut yang didapatkan hanya berupa data yang tidak spesifik pada keterkaitan antara coping stres dengan jenis kelamin dan hanya dominan berorientasi pada strateginya saja tetapi kurang erat kaitannya jika ditinjau dari jenis kelaminnya, dan pada penelitian yang dilakukan Eisenbarth ditemukan bahwasanya ada banyak kesamaan dan perbedaan antara cara penyelesaian dan mengatasi sebuah tekanan yang sama-sama didapatkan dalam proses menyusun tugas akhir tetapi perbedaan yang didapatkan tidak di jelaskan dan dicantumkan dalam hasil temuannya. Sehingga penelitian ini dilakukan adalah untuk melanjutkan hasil dari penelitian terdahulu tersebut dengan menemukan apa perbedaan yang terlihat antara strategi coping yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi proses pengerjaan tugas akhir. Penelitian ini dilakukan untuk melanjutkan hasil temuan dari penelitian penelitian sebelumnya yang mencari keterkaitan antara jenis kelamin dengan strategi coping yang dilakukan mahasiswa akhir dalam menghadapi stres akademik apakah keduanya memiliki perbedaan atau tidak, tetapi juga berupaya untuk membuka peluang pemahaman strategi coping yang lebih berguna sesuai dengan jenis kelamin, dan memberikan langkah-langkah praktis yang dapat diambil untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menjalankan strategi coping yang efektif dan sesuai dengan jenis kelamin.

Metode

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode Analisis Komparatif, metode analisis komparatif merupakan penelitian yang berfungsi membandingkan dua perilaku atau lebih dari suatu variabel, atau beberapa variabel sekaligus dengan tujuan untuk melihat dua atau lebih situasi, kegiatan dan peristiwa. Perbandingan yang dilihat dari bagaimana seluruh unsur terkait satu sama lain. Bentuk komparatif pada penelitian ini ditekankan pada aspek perbedaan strategi coping pada mahasiswa akhir dalam menghadapi stres akademik ditinjau dari jenis kelamin. Populasi dari penelitian ini berjumlah 110 orang dan sampel yang diambil berjumlah 50 mahasiswa, 25 Laki-laki dan 25 Perempuan yang berkuliah di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui Google Form dengan memakai dua jenis kuesioner yang pertama menggunakan kuesioner Skala *Problem Focused Coping* (PFC) dengan total item sebanyak 25 item dan skala *Emotional Focused Coping* (EFC) sebanyak 23 item dengan nilai validitas 0.912 pada skala PFC dan 0,940 pada EFC yang telah di desain sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan untuk dapat memperoleh data yang dapat digunakan untuk mendukung temuan temuan di lapangan yang diadopsi dari skala Priscilia dengan mengacu pada skala *Bried Cope* yang disusun oleh Carver. Dan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis komparatif dengan menggunakan metode Uji-T yang akan membuat perbandingan rata rata antara dua kelompok dan mengetahui perbedaan satu sama lain.

Hasil dan Pembahasan

Pada bagian ini memaparkan mengenai serangkaian pengujian kelayakan data yang diperoleh untuk dijadikan sebagai bahan acuan dalam merumuskan hasil yang kemudian akan dijadikan sebagai laporan untuk menyusun laporan dalam proses pengolahan data dengan menggunakan beberapa jenis pengujian, yaitu Uji Hipotesis mencakup uji normalitas dan uji homogenitas, dan dengan uji T-Test. Selanjutnya data yang telah diperoleh akan lebih dulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh merupakan data yang berdistribusi normal, dari hasil uji menggunakan Saphiro-Wilk untuk variabel strategi coping stress didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Jenis Kelamin	Statistik	Df	V Value/Sig
PFC	Laki-laki	.965	25	.513
	Perempuan	.689	25	.186
EFC	Laki-laki	.901	25	.159
	Perempuan	.951	25	.258

Seperti yang sudah tertera pada tabel 1, Problem Focused Coping (PFC) dengan jenis kelamin laki-laki didapatkan S-W v value= 0,513 dengan $\alpha= 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa variabel PFC dengan jenis kelamin laki-laki memiliki sebaran data yang normal karna $0.513 > 0.05$. Dari hasil uji Saphiro Wilk pada variabel PFC dengan jenis kelamin perempuan didapatkan S-W v value= 0,286 dengan $\alpha= 0.05$ sehingga dapat dikatakan bahwa variabel PFC dengan jenis kelamin perempuan memiliki sebaran data yang normal, karna $0.286 > 0.05$. Dan dari hasil uji Saphiro-Wilk untuk variabel Emotional Focused Coping (EFC) dengan jenis kelamin laki-laki didapatkan bahwa S-W v value= 0,159 dengan $\alpha= 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa variabel EFC memiliki sebaran data yang normal, karna $0.159 > 0.05$. Sedangkan dari hasil uji Saphiro-Wilk pada variabel EFC dengan jenis kelamin perempuan didapatkan S-W v value= 0,258 dengan $\alpha= 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa variabel EFC memiliki sebaran data yang normal karna $0.258 > 0.05$.

Tabel 2. Uji Homogenitas

	Lavene Statistik	df1	df2	V Value/Sig
Based On	1.643	1	48	.206
Mean	.299	1	48	.587

Kemudian untuk pengujian dengan menggunakan uji homogenitas dari *Levene's Test for Equality Variance* pada PFC diperoleh $F= 1,643$ dengan $P= 0,05$. Berdasarkan kaidah uji homogenitas berarti data variabel PFC berasal dari populasi yang sama atau merupakan data yang homogeny, karna nilai dari F nya lebih besar dari nilai P, kemudian pada EFC diperoleh $F= 0,299$ dengan $P= 0,05$. Berdasarkan kaidah uji homogenitas berarti data variabel EFC berasal dari populasi yang sama atau merupakan data yang homogen, karna nilai dari F nya lebih besar dari nilai P. Kemudian setelah melewati uji normalitas dan homogenitas kemudian data yang diperoleh akan dilakukan Uji Hipotesis, pada penelitian ini menggunakan uji independent sampel t-test yang dibantu dengan program IBM SPSS Statistics. Independent sample t-test yang merupakan sebuah teknik analisa data yang digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan pada variabel bebas yang bersifat nominal dan data berasal dari 2 kelompok yang berbeda.

Tabel 3. Uji Independen Sampel T-Test

Jenis Kelamin	F	Sig	T	df	One-Side P	Two-Side P	Mean Difference	Std Error Difference	Lower	Upper
Laki-laki	1.643	.206	1.543	48	.065	.129	3.400	2.203	-1.031	7.831
Perempuan	.299	.587	.422	48	.338	.675	1.000	2.372	-3.768	5.768

Tabel 4. Statistik Kelompok

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PFC Laki-laki	25	69.76	4.76340	0.95268
PFC Perempuan	25	66.36	9.93680	1.98736
EFC Laki-laki	25	54.52	8.322	1.664
EFC Perempuan	25	55.52	8.446	1.689

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai $p < 0.05$ dari nilai t, berarti ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang di bandingkan, namun apabila $p \geq 0,05$ berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang di bandingkan, dan hasil yang didapatkan bahwa hasil analisis PFC menunjukkan $t = 1.543$ dengan $p = 0.129$, kaidah untuk independent sample t-test adalah apabila $p < 0,05$ maka ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang dibandingkan. Kemudian hasil analisis Strategi koping EFC menunjukkan $t = 0,422$ dengan $p = 0,675$. Kaidah untuk independent t-test adalah apabila $p < 0,05$ maka ada perbedaan yang signifikan diantara kelompok yang dibandingkan. Berdasarkan data pada tabel 4 yang merupakan data pendukung untuk menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari hasil uji t merupakan data yang valid, dan diketahui bahwa Mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat strategi koping PFC lebih tinggi dibandingkan dengan strategi koping PFC mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan ($69,76 > 66,36$). Kemudian untuk tabel diatas merupakan perbandingan skala koping antara laki-laki dan perempuan. Mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat strategi koping EFC lebih rendah dibandingkan dengan strategi koping EFC mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan ($54,52 < 55,52$).

Berdasarkan hasil dari pengolahan data diatas dapat diperoleh bahwa Mahasiswa dengan strategi koping PFC yang tinggi berpeluang besar akan memiliki batas ambang stres yang tinggi karena sudah terbiasa mengatasi stres langsung pada sumber permasalahan, Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan Bakhtiar dan asriani yang mengatakan bahwa strategi *Problem Focused Coping* (PFC) efektif dalam meningkatkan upaya pengelolaan stress, dan individu yang menyelesaikan permasalahan dengan PFC akan melakukan usaha-usaha untuk mengembalikan kondisi menjadi stabil dengan cara melakukan suatu hal agar kesalahan yang serupa tidak terjadi lagi selain itu individu juga melakukan kontrol diri dan introspeksi diri (Ade et al., 2019). Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Carver bahwa individu dengan PFC yang tinggi akan menunjukkan tanggung jawab dan tidak akan lari dari masalah yang dihadapi dan akan bertanggung jawab serta Berfikir Positif terhadap hal apapun dan menjadikan mereka percaya bahwa mereka memiliki keterampilan yang sesuai untuk menyelesaikan permasalahan mereka dengan baik tanpa adanya ketergantungan kepada orang lain (Jeremiah, 2015), dan dalam penentuan penggunaan skala PFC mengandung beberapa aspek yang dijadikan sebagai acuan, yaitu aspek konfrontasi, Mencari dukungan sosial, perencanaan pemecahan masalah sehingga dapat menghasilkan hasil yang diinginkan (Elzanadia, 2019).

Strategi koping memberikan dampak yang signifikan terhadap cara seseorang dalam menyelesaikan permasalahan yang di hadapi baik laki-laki maupun perempuan, pada laki-laki strategi koping menunjukkan bagaimana laki-laki mampu mengatasi permasalahan yang mereka hadapi dengan cenderung menggunakan rasio atau logika selain itu laki-laki terkadang kurang emosional sehingga mereka lebih memilih untuk langsung menyelesaikan sumber masalah (Alfika et al., 2019). Sedangkan pada perempuan strategi koping ini juga memiliki pengaruh yang dapat membantu perempuan menyelesaikan sebuah masalah tidak hanya dengan emosi seperti perempuan pada umumnya, tetapi menggunakan logika juga sehingga dapat memahami permasalahan yang dialaminya (Apneri, 2015). Pada mahasiswa dengan *Emotional Focused Coping* (EFC) yang tinggi akan menunjukkan perilaku yang mudah bercerita kepada teman temannya, positif thinking dan mudah berekspresi, dan dengan EFC yang tinggi akan berfikir positif dan bertanggung jawab dengan masalah yang dihadapi dan juga emotional focused coping sering digunakan individu untuk mencari aspek-aspek positif dari penilaian situasi permasalahan yang dinilai mengancam atau mencari aspek-aspek positif dari kegagalan-kegagalan individu dalam menghadapi masalah. Individu yang dapat mencari segi-segi positif dari situasi negatif akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan individu yang tidak menggunakannya, dan dalam skala EFC ini mengandung beberapa aspek yang dijadikan sebagai acuan, yaitu Kontrol diri, berfikir positif, tanggung jawab, membuat jarak, dan menghindar (Fuji & Risqa, 2021).

Mahasiswa juga dapat mengurangi stres dalam mengerjakan tugas akhir dengan melakukan aktivitas lain seperti bertukar pikiran dengan orang yang lebih mampu, refreshing, membaca al-quran, beribadah lebih serius, berdoa atau tidur. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian sebelumnya, stres akademik berpengaruh positif dengan strategi koping stres seperti tidur dan meditasi dalam mengurangi stress (Nursoleha & Aliwardani, 2021). Hasil dari penelitian untuk PFC menunjukkan bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki lebih cenderung tinggi. *Problem Focused Coping* yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah, individu akan mengatasi masalah dengan aktivitas penyelesaian langsung dan mempelajari cara-cara atau keterampilan baru (Folkman and Lazarus, 2014). Saat mahasiswa laki-laki merasakan tekanan yang bersumber dari kehidupan akademiknya, seperti hambatan dalam mengerjakan tugas, kesulitan memahami materi, dan sebagainya maka mereka akan cenderung merasa kurang yakin dan puas akan pencapaiannya sebagai mahasiswa serta kurang bersyukur atas pencapaiannya. Sebaliknya, saat mahasiswa laki-laki tidak menghayati hambatan atau masalah dalam kehidupan akademiknya sebagai sumber stres maka mereka akan cenderung merasa yakin dan puas akan pencapaian sebagai mahasiswa serta bersyukur atas pencapaiannya. Meskipun faktor stres akademik memiliki cukup pengaruh pada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada mahasiswa laki-laki. Pada mahasiswa laki-laki mereka lebih merasa bahagia karena mereka tidak merasakan bahwa kehidupan akademiknya merupakan sesuatu yang menekan sumber stress (Ade et al., 2019).

Laki-laki cenderung lebih santai dalam menghadapi sumber stres yang berasal dari kegiatan akademik. Sementara perempuan dalam menghadapi stres lebih berorientasi pada tugas, sehingga mereka lebih memperhatikan dan fokus pada pencapaian akademiknya (Ruhmadi et al., 2014). Semakin menghayati stres maka akan semakin kurang merasa sejahtera, sebaliknya semakin tidak merasakan stres maka akan merasakan kesejahteraan. Laki-laki lebih sedikit mendapatkan dukungan sosial daripada perempuan, hal ini disebabkan karena perempuan lebih mudah mendapatkan dukungan sosial sehingga perempuan akan lebih mudah menghadapi stres yang dialaminya (Arief & Yovita, 2019).

Akan tetapi, pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif pada kelompok mahasiswa perempuan dapat dikatakan tergolong kecil. Laki-laki lebih dominan menggunakan *Problem Focused Coping* karena pria biasanya menggunakan rasio atau logika selain itu pria terkadang kurang emosional sehingga mereka lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stres. Sedangkan wanita lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* karena mereka lebih menggunakan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang menggunakan logika atau rasio yang membuat wanita cenderung untuk mengatur emosi dalam menghadapi sumber stress. Hal ini didukung karena otak perempuan lebih bisa mengaitkan memori dan keadaan sosial, ini yang menjadi alasan perempuan lebih sering mengandalkan emosi dan perasaan. Sedangkan otak laki-laki tidak didesain untuk terkoneksi pada perasaan atau emosi (Siti, 2017). Nampaknya, hal yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perempuan tidak hanya ditentukan oleh penghayatannya akan stres. Artinya tidak selalu saat mahasiswa perempuan merasakan stres berarti kurang merasa sejahtera atau bahagia.

Mahasiswa perempuan dapat merasakan kesejahteraan. Adanya kesempatan untuk lebih sering berinteraksi dengan teman dapat pula membuat mahasiswa perempuan merasakan kesejahteraan meskipun ditengah beban tugas, kekhawatiran dan ketidak yakinan akan pencapaian akademik yang baik (Rinda & Herdi, 2021). Pada kategori aspek *Problem Focused Coping* yang terdiri dari 3 aspek yaitu konfrontasi, mencari dukungan dan merencanakan pemecahan masalah. Mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki cenderung tinggi pada aspek konfrontasi dan kombinasi aspek. Konfrontasi memiliki arti menghadapi secara langsung, dalam hal ini konfrontasi merupakan cara individu menghadapi masalah secara langsung dan berfokus pada sumber masalahnya, dan menurut Lazarus dan Folkman konfrontasi mempunyai arti bahwa seorang individu berpegang teguh pada apa yang diyakini dan mempertahankan apa yang diinginkan, mengubah situasi stres secara agresif dan adanya keberanian dalam mengambil resiko. Artinya individu mempunyai prinsip-prinsip dalam hidupnya, tidak mudah terombang-ambing dengan keputusan atau pendapat orang lain (Folkman & Lazarus, 2014).

Dalam aspek EFC didapatkan bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan lebih cenderung tinggi pada *Emotional Focused Coping* daripada *Problem Focused Coping*. *Emotional Focused Coping* merupakan perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi, dan digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres tanpa mengatasi sumber masalah Folkman (2014), dan terdapat 5 aspek yaitu, kontrol diri, berfikir positif, tanggung jawab, membuat jarak, dan menghindar. Pada jenis *Problem Focused Coping*, mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan cenderung tinggi pada aspek mencari dukungan sosial dan merencanakan pemecahan masalah. Mencari dukungan memiliki arti aktivitas komunikatif yang disengaja dengan tujuan memperoleh tindakan dari orang lain (Yi Liu & Yiwei Zhu, 2017). Carver mengatakan bahwa perencanaan *Planning* merupakan pemecahan masalah berupa perencanaan pengelolaan stres serta bagaimana cara yang tepat untuk mengatasinya. Perencanaan ini melibatkan Strategi-strategi tindakan yang dilakukan dalam cara penanganan terbaik untuk menyelesaikan masalah (Elzanadia, 2019). Mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan cenderung tinggi di beberapa aspek, namun hasil keseluruhan aspek tetap lebih tinggi pada mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki. Hal ini disebabkan karena dengan adanya respon tersendiri yang diterima mahasiswa terhadap kondisi stres yang dialaminya sehingga menjadikan mereka mendapatkan dukungan dan informasi yang positif dengan melakukan kegiatan ibadah keagamaan yang membantu dalam permasalahan yang dihadapi. Strategi *emotional focused coping* dapat mengalihkan perhatian tanpa menyelesaikan secara tuntas permasalahan yang ada sehingga dampak yang akan

dirasakan hanya kesenangan sesaat sebagai bentuk penurunan tingkat stres tetapi tidak menyelesaikan hingga masalah tersebut hilang (Winna & Nisa, 2023). Namun pada pengaplikasian dalam mengatasi stres yang muncul, kedua jenis strategi koping ini memiliki dampak baik bagi individu. Kedua strategi koping ini dapat terjadi secara otomatis dan akan berkembang menjadi pola tertentu pada setiap individu sehingga diharapkan apapun jenis yang digunakan akan tetap (Claudia et al., 2023).

Pada PFC dan EFC saling berpengaruh karna keduanya juga memiliki peran yang hampir sama dalam mengarahkan dan mengontrol cara seorang individu dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialaminya karna tidak sepenuhnya laki-laki menggunakan aspek PFC saja tetapi terkadang juga menggunakan aspek EFC dan begitu juga dengan perempuan sehingga kedua aspek tersebut saling mendukung satu sama lain. Hasil yang didapat berbeda dengan hasil temuan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, karna pada penelitian sebelumnya lebih berorientasi pada perbedaan antara bidang mata pelajaran, pekerjaan dan penelitian yang dilakukan oleh Ghina Elzanadia yang berfokus pada perbedaan koping antara mahasiswa organisasi dan non organisasi sedangkan yang berfokus pada perbedaan secara jenis kelamin belum ada. Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah yang dilakukan oleh Charbonneau (2009) menunjukkan bahwa dari 315 remaja yang diteliti, jenis kelamin merupakan prediktor signifikan dari reaktivitas emosional, perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan penentu biologis penting dari kerentanan terhadap stres psikososial (Catur et al., 2023). Studi dalam penelitian Wang tersebut mungkin merupakan langkah awal dalam mengungkap dasar neurobiologis yang mendasari konsekuensi kesehatan mental yang kontras dari stres psikososial pada laki-laki dan perempuan. Hal ini berkaitan dengan aktivitas HPA (hypothalamic-pituitary-adrenal) yang berkaitan dengan pengaturan hormon kortisol. Hormon ini mengatur denyut jantung dan tekanan darah, respon dari HPA ditemukan lebih tinggi pada laki-laki dewasa daripada perempuan dewasa. Hal ini dapat mempengaruhi respon seseorang dalam menghadapi stress psikososial (Wang et al., 2017). Faktor yang menentukan sejauh mana strategi koping sering dan efektif digunakan dan sangat bergantung kepada kepribadian masing-masing individu tersebut dan sejauh mana tingkat stres yang dialaminya (Yenjeli, 2005).

Pemilihan strategi koping yang tidak cocok dapat menimbulkan kegagalan dalam menghadapi permasalahan individu tersebut, yang sebaliknya malah akan menimbulkan masalah baru. Terdapat empat tujuan melakukan strategi koping, yaitu mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan *self image* yang positif, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap sifat negatif, dan tetap melanjutkan hubungan komunikasi dengan orang lain (Apriliana, 2021). Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa hasil yang diperoleh berbeda karna dipengaruhi oleh beberapa aspek dan faktor-faktor lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki lebih tinggi pada *Problem Focused Coping*. Pada *Problem Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah konfrontasi dan kombinasi aspek. Pada *Emotional Focused Coping*, aspek yang cenderung tinggi adalah tanggung jawab dan kombinasi aspek. Sedangkan hasil penelitian pada mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan lebih tinggi pada *Emotional Focused Coping*. Pada *Emotional Focused Coping* aspek yang tinggi adalah kontrol diri, membuat jarak dan menghindar. Pada *Problem Focused Coping* lebih cenderung tinggi pada aspek mencari dukungan dan merencanakan pemecahan masalah (Elzanadia, 2019). EFC sendiri merupakan suatu usaha untuk mengatasi stres dengan cara mengatur respon yang bersifat emosional yang muncul akibat stres (Putri, 2015). EFC lebih sering digunakan oleh individu yang merasa tidak mampu mengubah

situasi yang menekan dan hanya mampu menerima situasi serta mengendalikan reaksi emosional akibat stress (Claudia et al., 2023).

Dalam penjelasan sebelumnya terdapat beberapa persamaan namun terlalu jauh sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa hal yang memengaruhinya seperti yang dikatakan oleh Bart Smert (1994) bahwa coping dipengaruhi oleh kondisi individu, kepribadian, sosial-kognitif dan lingkungan. Faktor lain yang mempengaruhi strategi coping yaitu jenis kelamin. Hal ini dikemukakan oleh Friedman (2014) bahwa pria dan perempuan memiliki strategi coping yang berbeda-beda. Wanita menganggap lebih bermanfaat berkumpul bersama orang lain, berbagi kekhawatiran atau kesulitan bersama teman, mengungkapkan perasaan dan emosi secara terbuka, serta menghabiskan waktu untuk mengembangkan diri dan hobi. Sedangkan laki-laki cenderung menggunakan strategi yang lebih menarik diri seperti mencoba menyimpan perasaannya dan mencari kesibukan dan aktivitas lain yang dapat membuat dirinya merasa tenang (Friedman et al., 2014). Mahasiswa memiliki sumber stres yang berbeda-beda tetapi perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada laki-laki dan dibutuhkan penelitian lanjutan untuk lebih mengetahui secara mendalam bagaimana pengaruh jenis kelamin terhadap tingkat stres seseorang, dan juga dibutuhkan intervensi psikologis yang baik untuk mahasiswa yang mengalami stres (Yagmur et al., 2023).

Kesimpulan

Mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki lebih tinggi pada *Problem Focused Coping* dari pada *Emotional Focused Coping*. Pada *Problem Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah konfrontasi dan kombinasi aspek. Pada *Emotional Focused Coping*, aspek yang cenderung tinggi adalah tanggung jawab dan kombinasi aspek. Sedangkan hasil penelitian pada mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan lebih tinggi pada *Emotional Focused Coping*. Pada *Emotional Focused Coping* aspek yang tinggi adalah kontrol diri, membuat jarak dan menghindar. Pada *Problem Focused Coping* lebih cenderung tinggi pada aspek mencari dukungan dan merencanakan pemecahan masalah. Stres akademik yang dihadapi mahasiswa semester akhir menunjukkan bahwa terdapat perbedaan strategi coping antara laki-laki dan perempuan yang menunjukkan adanya faktor dari jenis kelamin terhadap proses penyelesaian masalah atau pengambilan tindakan yang dapat merubah cara mahasiswa dalam mengatasi dan menyikapi permasalahan yang sedang dihadapi. Semoga penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan pada penelitian selanjutnya, kemudian dari hasil penelitian ini dapat terus dikembangkan sebagai strategi dalam meminimalisir stres akademik mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Ade, P., Ary, S., & Luh Kadek Pande. (2019). Peran Problem Focused Coping Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecemasan Remaja Sma Yang Akan Menempuh Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 11(11), 7–9.
- Alfiana Mustofa, I., & Hakim, S. N. (2018). *Coping Stress Mahasiswa Praktikan Ditinjau dari Jenis Kelamin* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Armajayanthi, E., Victoriana, E., & Ayu, K. L. (2017). Studi Deskriptif mengenai Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Autism Sebuah Penelitian di Sekolah “X” Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(1).
- Apneri. (2015). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Strategi Coping dan Jenis kelamin pada Pegawai Negeri Sipil yang menghadapi pensiun di kabupaten solok. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(4), 6–8.

- Apriliana, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Imiah Psikol*, 9(1), 89-96.
- Amanvermez, Y., Karyotaki, E., Cuijpers, P., Ciharova, M., Bruffaerts, R., Kessler, R. C., ... & de Wit, L. M. (2023). Sources of stress among domestic and international students: a cross-sectional study of university students in Amsterdam, The Netherlands. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1-18.
- Chian, L. S. (2024). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 100-105.
- Eisenbarth, C. A. (2019). Coping With Stress: Gender differences among college students. *College Student Journal*, 53(2), 151-162.
- Elzanadia, G. (2019). Perbedaan Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Organisasi dan Non Organisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Psikoislamika*, 5(7), 14.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be A Process: Study Of Emotion And Coping During Three Stages Of A College Examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Folkman, S. (2013). Stress, coping, and hope Psychological aspects of cancer. *Psychological Aspects of Cancer*, 119-127
- Friedman, M. M., Bowden, O., & Jones, E. G. (1998). Keperawatan Keluarga: Teori Dan Praktik. *Jakarta: Egc*, 177.
- Gefen, D. R., & Fish, M. C. (2012). Gender Differences In Stress And Coping In First-Year College Students. *Journal of College Orientation, Transition, and Retention*, 19(2).
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *Plos One*, 16(8), 255–634.
- Hestiningrum, E. (2015). Perbedaan Emotional Focused Coping Mahasiswa Kost Dengan Mahasiswa Yang Tinggal Dengan Orang Tua Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 7–8.
- Lestari, R. F. (2021). Strategi Coping Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Big Five Personality. *Acta Psychologia*, 3(1), 29-37.
- Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan stress akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 3614-3622.
- Nascimento, E. M., Garcia, M. C., & Cornacchione, E. (2022). Accounting Faculty Mental Health: Coping Strategies Against Stress. *Revista Contabilidade & Finanças*, 33(88), 150–166.
- Oktafiani, N. T., & Aliwar, A. (2021). Pengaruh Strategi Coping Stress terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Tadris MIPA FTIK IAIN Kendari. *Kulidawa*, 2(1), 30-37.
- Putra, D. A., & Nuradina, K. (2023). Strategi Coping Dan Upaya Resiliensi Karyawan Di Masa Pandemi Covid-19. *Inaba Journal Of Psychology*, 1(01), 33-40.
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress Akademik dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 7(2), 55-61.

- Patricia, C., Tresnadjaja, R., & Ningrum, W. P. (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).
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa Sma Di Kota Kediri Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2021). Hubungan Antara Resiliensi Dan Dukungan Sosial Dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru Di Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150-163.
- Rahman, A., Putra, Y. Y., & Nio, S. R. (2019). Perbedaan Strategi Coping Stress Pada Pedagang Laki-laki dan Perempuan di Pasar Penampungan. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).
- Ruhmadi, Suwartika, & Nurdin. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173–189.
- Ruhmadi, Suwartika, & Nurdin. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173–189.
- Sari, D. D. W., & Marsisno, W. (2023, October). Klasifikasi Tingkat Stres Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa. In *Seminar Nasional Official Statistics*, 1(1), 203-212).
- Siti, M. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1, 2549-1857.
- Taiwo, J. (2015). A Commentary On The Relationship Between Self-Efficacy, Problem-Focused Coping and Performance. *Behavioural Sciences Undergraduate Journal*, 2(1), 37-41.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping, And Social Support Processes: Where are we? What next?. *Journal of health and social behavior*, 53-79.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Kategori Stres Pada Remaja Di Smp Brawijaya Smart.
- Wang, J., Korczykowski, M., Rao, H., Fan, Y., Pluta, J., Gur, R. C., ... & Detre, J. A. (2007). Gender Difference In Neural Response To Psychological Stress. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(3), 227-239.
- Winna, Chandra, Y., & Nisa, A. (2023). Kesejahteraan Mahasiswa: Peran Penghayatan Stres Akademik Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Education and development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 6(3), 126–127.
- Yi Liu, & Yiwei Zhu. (2017). Strategi Mencari Dukungan dan Dukungan Sosial yang diberikan di Komunitas Kesehatan online terkait COVID 19. *PubMed Central*, 7.