

Hubungan Antara *Problem-Focused Coping* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Unissula

Muhammad Khoirusy Syifa'¹, Rohmatun²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

rohmatun@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara problem-focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA). Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 78 mahasiswa angkatan 2022 dan 2023, yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan dua skala, yaitu skala stres akademik yang berjumlah 24 aitem dengan reliabilitas 0,859 dan skala problem-focused coping dengan jumlah aitem 34 reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,894. Hipotesis yang diajukan ada hubungan negatif antara problem-focused coping dengan stress akademik yang diuji dengan menggunakan analisis korelasi product moment diperoleh nilai rxy sebesar -0,666 dengan signifikansi 0,003, berarti $p < 0,05$. Artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: stres akademik, problem-focused coping

Abstract

This study aims to determine the relationship between problem-focused coping and academic stress among students of the Faculty of Pharmacy, Sultan Agung Islamic University (UNISSULA). The research design used a quantitative approach. The research subjects consisted of 78 students from the 2022 and 2023 cohorts, selected using a simple random sampling technique. Data collection employed two scales: the academic stress scale with 24 items and a reliability coefficient of 0.859, and the problem-focused coping scale with 34 items and a Cronbach's alpha reliability of 0.894. The proposed hypothesis stated that there is a negative relationship between problem-focused coping and academic stress. Using Pearson's product-moment correlation analysis, the results showed an rxy value of -0.666 with a significance level of 0.003, meaning $p < 0.05$. This indicates that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: academic stress, problem-focused coping.

1. PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan fenomena umum yang dialami mahasiswa di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Tuntutan akademik yang tinggi seperti tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, serta ekspektasi dari keluarga sering kali menimbulkan tekanan psikologis (Dewi & Muslikah, 2021). Kondisi ini dapat berdampak pada kecemasan, kelelahan, bahkan penurunan prestasi akademik (Rosa, Retnaningsih, & Jannah, 2021). Data dari Kemendikbudristek (2023) menunjukkan bahwa 65% siswa di Indonesia merasakan stres akademik sedang hingga tinggi, sejalan dengan temuan *American College Health Association* (2022) bahwa 60% mahasiswa global mengalami stres akademik, dengan 30% di antaranya menghadapi masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, dukungan dari institusi pendidikan, seperti konseling dan seminar manajemen stres, menjadi sangat penting (Indria, Siregar, & Herawaty, 2019).

Masalah akademik yang dihadapi mahasiswa meliputi beban tugas berlebihan, persaingan ketat, ekspektasi keluarga, serta kesulitan dalam manajemen waktu (Hasanah, 2017). Survei Kemendikbudristek (2023) memperlihatkan bahwa 40% mahasiswa mengaku kesulitan mengatur waktu secara efektif, yang memperburuk risiko stres berkepanjangan. Stres akademik sendiri dipahami sebagai reaksi fisiologis, emosional, dan kognitif akibat tekanan belajar yang berkelanjutan, dengan gejala berupa gangguan tidur, hilangnya motivasi, dan penurunan konsentrasi (Masitoh, 2020). Penelitian Gunardi dkk. (2021) menguatkan hal ini dengan temuan bahwa 30% mahasiswa menunjukkan tanda burnout akibat minimnya dukungan sosial, sementara survei Yunalia dkk. (2021) menyoroti bahwa perkuliahan daring memperparah stres akademik melalui jumlah tugas yang tinggi dan terbatasnya interaksi sosial.

Hasil wawancara dengan mahasiswa Fakultas Farmasi Unissula turut memperlihatkan keragaman gejala stres akademik. Mahasiswa angkatan 2022 berinisial GDW mengungkapkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, hambatan komunikasi dengan dosen, serta kelelahan fisik akibat terlalu lama menatap layar laptop. Mahasiswa angkatan 2023 berinisial UR menekankan kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman, sehingga sering merasa sendiri dalam menghadapi tekanan akademik. Sementara itu, mahasiswa angkatan 2024 berinisial DAF menggambarkan transisi dari SMA ke perkuliahan sebagai “culture shock,” terutama dalam manajemen waktu dan adaptasi terhadap materi kuliah yang lebih kompleks.

Secara umum, wawancara tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa Farmasi Unissula menghadapi stres akademik dengan gejala fisik, emosional, serta keterbatasan dukungan sosial. Transisi pendidikan dan ekspektasi yang tinggi memperkuat tantangan yang mereka hadapi. Untuk itu, diperlukan strategi koping yang efektif agar mahasiswa dapat mengelola tekanan tersebut. Strategi ini mencakup *problem-focused coping*, yakni upaya langsung dalam memecahkan masalah, maupun *emotion-focused coping*, yang berorientasi pada pengelolaan emosi (Apriliana, 2021). Mahasiswa yang menggunakan coping adaptif, seperti manajemen waktu dan mencari dukungan sosial, lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara sehat. Sebaliknya, coping maladaptif seperti menarik diri atau melarikan diri dengan rokok dan alkohol, justru meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis (Zulfa, 2023).

Penelitian terdahulu menegaskan bahwa faktor internal dan eksternal turut memengaruhi stres akademik. Rahmawati (2018) menekankan buruknya manajemen waktu sebagai prediktor stres, sementara Setiawan & Lestari (2020) menyoroti tekanan keluarga. Berbeda dengan keduanya, Nugroho (2021) menunjukkan pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Perbandingan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi berbagai faktor, mulai dari beban akademik, ekspektasi keluarga, hingga kualitas dukungan sosial. Dengan demikian, pemilihan strategi coping yang tepat menjadi sangat menentukan dalam keberhasilan mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada hubungan antara problem-focused coping dan stres akademik di kalangan mahasiswa Fakultas Farmasi Unissula. Rumusan masalah yang diajukan adalah: “apakah ada hubungan antara problem-focused coping dengan stres akademik pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Unissula?” Adapun tujuan penelitian ini adalah menguji secara empiris hubungan antara kedua variabel tersebut, dengan harapan hasilnya dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pengelolaan stres yang lebih efektif bagi mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel tergantung berupa stres akademik dan variabel bebas berupa *problem-focused coping*. Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi tekanan akibat tuntutan pendidikan yang menimbulkan ketegangan emosional, diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspek biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial dari Gadzella & Masten (2005) dengan total 32 aitem (16 favorable, 16 unfavorable). Sementara itu, *problem-focused coping* dipahami sebagai strategi menghadapi masalah secara langsung melalui pencarian dukungan sosial, coping konfrontatif, dan pemecahan masalah terencana sebagaimana dikemukakan Lazarus & Folkman (1984), diukur dengan skala berjumlah 50 aitem (32 favorable, 19 unfavorable). Populasi penelitian ini adalah 370 mahasiswa aktif Fakultas Farmasi UNISSULA angkatan 2022–2023, dengan sampel yang ditentukan melalui teknik simple random sampling.

Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen skala stres akademik dan *problem-focused coping* yang telah disusun berdasarkan blueprint dan diuji secara psikometrik. Validitas instrumen dinilai untuk memastikan ketepatan pengukuran, uji daya beda aitem digunakan untuk menguji kemampuan setiap butir dalam membedakan responden ($r_{ix} > 0,30$ atau minimal 0,25), sedangkan reliabilitas diuji dengan Alpha Cronbach menggunakan SPSS 27.0 for Mac OS untuk memastikan konsistensi instrumen. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan perangkat lunak SPSS untuk mengetahui hubungan antara *problem-focused coping* dengan stres akademik mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 Juli sampai 2 Agustus 2025. Data diambil dengan melakukan penyebaran skala *online* menggunakan bantuan aplikasi *google form*, linknya yaitu <https://forms.gle/btEarWDUDHEwAMAcA>. Penelitian ini disebar kepada mahasiswa aktif pada Fakultas Farmasi di Universitas Islam Sultan Agung (Unissula). Terdapat sampel penelitian ini sejumlah 78 responden. Berikut akan dipaparkan secara rinci data karakteristik responden pada penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase
1	Jenis kelamin		
	a. Laki-laki	18	23,1%
	b. Perempuan	60	76,9%
2	Usia		
	a. 19 tahun	1	1,3%
	b. 20 tahun	24	30,8%
	c. 21 tahun	44	56,4%
	d. 22 tahun	7	9,0%
	e. 23 tahun	2	2,6%

Penelitian ini melibatkan 18 (23,1%) responden laki-laki dan 60 (76,9%) responden perempuan, sesuai Tabel 1. Hal ini memperlihatkan mayoritas mahasiswa farmasi Unissula yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah perempuan. Satu responden berusia 19 (1,3%), 24 (30,8%) berusia 20 tahun, 44 (56,4%) berusia 21 tahun, 7 (9,0%) berusia 22 tahun, dan 2 (2,6%) berusia 23 tahun. Hal ini memperlihatkan mayoritas mahasiswa farmasi Unissula yang berpartisipasi dalam penelitian ini berusia 21 tahun.

3.1.1 Uji Asumsi Dasar

Uji asumsi dasar menentukan pola data, varians, dan linearitas. Uji ini menentukan apakah data terdistribusi normal, memiliki varians yang sama, dan linear (Siregar, 2018). Uji normalitas dan linearitas digunakan dalam penelitian ini untuk menilai asumsi.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menentukan apakah data terdistribusi secara teratur. Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menilai kenormalan. Uji ini mengasumsikan data terdistribusi secara teratur jika nilai $\text{sig} > 0,05$ (Siregar, 2018). Temuan uji normalitas dalam penelitian yaitu :

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	Ket
Stres akademik	61,85	4,153	0,143	0,000	Tidak normal
<i>Problem-focused coping</i>	102,22	13,650	0,141	0,001	Tidak normal

Tabel 2 memperlihatkan data variabel stres akademik dalam penelitian ini tidak terdistribusi normal karena variabel stres akademik memiliki nilai Komogorov-Smirnov sebesar 0,143 dan nilai sig 0,000 > 0,05. Nilai Komogorov-Smirnov sebesar 0,141 dan nilai sig 0,001 < 0,05 menunjukkan data variabel *problem-focused coping* dalam penelitian ini tidak terdistribusi secara normal. Meskipun demikian peneliti tetap menggunakan korelasi *product moment* dalam uji hipotesis dengan prinsip kehati-hatian.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas untuk mengetahui apakah antara variabel dependen dan variabel independen berhubungan linear. Dasar pengambilan keputusan pada uji adalah jika nilai *sig deviation from linearity* > 0,05 dan nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka data dinyatakan berhubungan linear (Siregar, 2018). Berikut hasil uji linearitas penelitian ini.

Tabel 3. Uji Linearitas

F_{hitung}	<i>Sig Deviation from Linearity</i>	Ket
1,198	0,286	Ada hubungan linear

Dari tabel 3 memperlihatkan nilai *sig deviation from linearity* dalam penelitian ini sejumlah 0,286 > 0,05, serta memiliki nilai F_{hitung} sebesar 1,198 < F_{tabel} 4,062, hal ini artinya data *problem-focused coping* dan stress akademik penelitian ini berhubungan linear.

3.1.2 Uji Hipotesis

Menguji teori bab sebelumnya. Uji hipotesis menggunakan Spearman's rho karena uji normalitas memperlihatkan data tidak normal. Nilai sig < 0,05 memperlihatkan hipotesis diterima dalam uji tersebut (Siregar, 2018). Hasil: Nilai sig = 0,006 ($P < 0,05$), koefisien korelasi = -0,666. Hipotesis dalam penelitian ini diterima karena *problem-focused coping* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Unissula. Dengan demikian, *problem-focused coping* yang lebih kuat mengurangi stres akademik, sementara coping yang lebih buruk meningkatkannya.

3.1.3 Deskripsi Variabel Penelitian

Perhitungan deskripsi variabel penelitian ini akan dikategorisasikan berdasarkan norma kategori skor dibawah ini.

Tabel 4. Norma Kategori Skor Variabel

Rentang Skor	Kategorisasi
$X > \mu + 1,5 \sigma$	Sangat tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Sangat rendah

Ket:

μ = *mean hipotetik*

σ = standar deviasi hipotetik

a. Deskripsi Data Skor Skala Stres Akademik

Skala stress akademik terdiri dari 24 *aitem* skor berkisar dari 1 sampai 5. Maka perhitungan nilai hipotetik pada skala ini yaitu (1) skor minimum sebesar 24 (24×1), (2) skor maksimum sebesar 120 (24×5). (3) Rentang skor skala sebesar 96 ($120 - 24$), dengan nilai standar deviasi sebesar 16 dihitung melalui pengurangan skor maksimum dengan skor minimum dibagi 6 ($((120 - 24) : 6)$). (4) Nilai *mean* sebesar 48 ($((120 - 24) : 2)$).

Tabel 5. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	52	24
Skor maksimum	71	120
<i>Mean</i> (M)	61,85	48
Standar deviasi (SD)	4,153	16

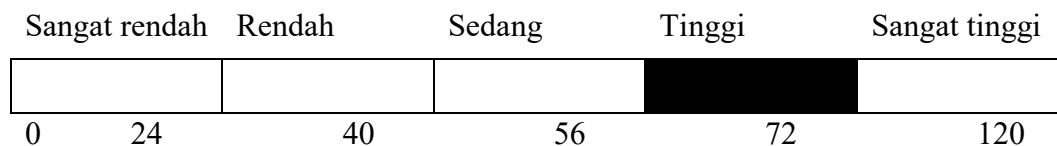
Tabel 6. Kategorisasi Skala Stres Akademik

Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X > 72$	Sangat tinggi	0	0%
$56 < X \leq 72$	Tinggi	71	91%
$40 < X \leq 56$	Sedang	7	9%
$24 < X \leq 40$	Rendah	0	0%
$X < 24$	Sangat rendah	0	0%
Total		78	100%

Dari tabel 6 memperlihatkan rentang skor jawaban responden pada kategori tinggi sebanyak 71 (91%), serta pada kategori sedang sebanyak 7 (9%). Hal ini mengartikan bahwa pada variabel stress akademik jawaban responden dominan masuk pada kategori tinggi.

Untuk memperjelas rentang skor jawaban responden pada variabel stress akademik, berikut akan dipaparkan dalam bentuk visualisasi.

Gambar 1. Kategorisasi Skor Stres Akademik



b. Deskripsi Data Skor Skala *Problem-focused coping*

Skala *problem-focused coping* terdiri dari 34 *item* dengan rentang skor berkisar dari 1 sampai 5. Maka perhitungan nilai hipotetik pada skala ini yaitu (1) skor minimum sebesar 34 (34×1), (2) skor maksimum sebesar 170 (34×5). (3) Rentang skor skala sebesar 136 ($170 - 34$), dengan nilai standar deviasi sebesar 23 dihitung melalui pengurangan skor maksimum dengan skor minimum dibagi 6 ($(170 - 34) : 6$). (4) Nilai *mean* sebesar 68 ($(170 - 34) : 2$).

Tabel 7. Deskripsi Skor Skala *Problem-focused coping*

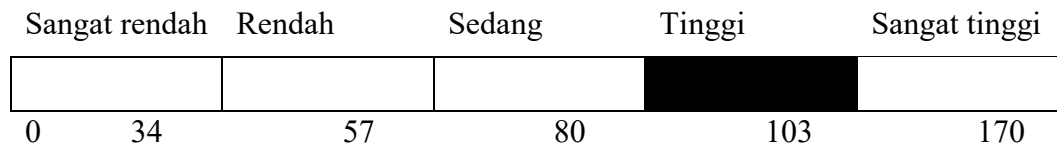
	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	49	34
Skor maksimum	131	170
Mean (M)	102,22	68
Standar deviasi (SD)	13,650	23

Tabel 8. Kategorisasi Skala *Problem-focused coping*

Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X > 103$	Sangat tinggi	39	50%
$80 < X \leq 103$	Tinggi	36	46,3%
$57 < X \leq 80$	Sedang	1	1,3%
$34 < X \leq 57$	Rendah	2	2,6%
$X < 34$	Sangat rendah	0	0%
Total		78	100%

Dari tabel 8 menunjukkan rentang skor jawaban responden pada kategori sangat tinggi total 39 (50%), pada kategori tinggi sejumlah 36 (46,2%), pada kategori sedang sebanyak 1 (1,3%), serta pada kategori rendah sebanyak 2 (2,6%). Hal ini mengartikan bahwa pada variabel *problem-focused coping* jawaban responden dominan masuk pada kategori sangat tinggi.

Untuk memperjelas rentang skor jawaban responden pada variabel *problem-focused coping*, berikut akan dipaparkan dalam bentuk v



Gambar 1. Kategorisasi Skor *Problem-focused coping*

3.1 Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis, nilai sig sebesar 0,003 lebih besar daripada standar galat peneliti sebesar 0,05, dan koefisien korelasinya (-0,666) tergolong kuat. Hipotesis dalam penelitian ini diterima karena *problem-focused coping* berpengaruh negatif maupun signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Unissula.

Diperkuat juga dengan hasil deskripsi variabel, dimana pada variabel *problem-focused coping* jawaban responden dominan masuk pada kategori sangat tinggi pada rentang nilai 103 sampai 107, dengan persentase sebesar 50% atau 39 subjek. Sedangkan pada variabel stress kerja jawaban responden dominan masuk pada kategori tinggi pada rentang nilai 56 sampai 72, dengan persentase sebesar 91% atau 71 subjek. Hal ini menunjukkan adanya arah hubungan negatif bahwa semakin tinggi *problem-focused coping* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin menurunkan stress akademik yang dirasakannya, begitupun sebaliknya semakin rendah *problem-focused coping* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin menaikkan stress akademik dirasakannya.

Hal ini mendukung temuan Saputri dan Wulanyani (2019) bahwa *problem-focused coping* meningkatkan stres penulisan tesis. Hal ini konsisten dengan Zakira dan Astuti (2024) yang menemukan hubungan kuat antara stres dan *strategi coping stress*. Semakin banyak stres berarti semakin banyak mekanisme coping. Dewi dan Wicaksono (2024) menemukan bahwa *problem-focused coping* bergantung pada asal stres, sifat pekerjaan, dan respon individu terhadap stresor.

Menurut Daulay dkk., (2020), *problem-focused coping* dapat mengurangi stres atau meningkatkan sumber daya manajemen stres. Orang-orang menggunakan coping ini ketika mereka merasa dapat memodifikasi stresor. Menurut Ambarini dkk., (2023), *problem-focused coping* mengatasi sebab dan akibat stresor. Dalam kasus tertentu, *problem-focused coping* dan *emotion facused coping* bekerja sama. *Problem-focused coping* yang efektif mengurangi penderitaan emosional terkait stres.

Berdasarkan penelitian, peneliti tidak terlepas dari kelemahan yang dihadapi, adalah minimnya pengawasan dan pengambilan data. Pengambilan data penelitian ini menggunakan penyebaran skala menggunakan *link google form*, sehingga menyebabkan

peneliti tidak bisa mengobservasi dan memantau subjek saat melakukan pengisian kuesioner secara langsung. Hal ini membuat beberapa subjek memberikan jawaban yang ngasal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *problem-focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Unissula, yang berarti semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menggunakan strategi *problem-focused coping*, seperti mencari dukungan sosial, melakukan konfrontasi terhadap masalah, serta menyusun perencanaan pemecahan masalah secara terarah, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami; sebaliknya, semakin rendah penggunaan *problem-focused coping*, maka semakin tinggi kemungkinan mahasiswa mengalami stres akademik, sehingga temuan ini menegaskan pentingnya penerapan strategi koping adaptif dalam mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, D. L. K., & Muslikah, M. (2021). Hubungan coping stres dan dukungan sosial dengan stres akademik pada pembelajaran jarak jauh. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 121-129.
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi koping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103-111.
- American College Health Association. (2022). *National College Health Assessment: Executive Summary*. ACHA.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru. *An-Nafs*, 13(01), 21-34.
- Masitoh, A. (2020). Strategi koping siswa dalam menghadapi stres akademik di era pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185-198.
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan emosional dan mekanisme koping berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 869-878.
- 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.
- Zulfa, M. L. (2023). Hubungan antara strategi coping dengan stres akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.