

Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan dalam Menghadapi Stres Akademik.

Rosa Dovita *

Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus
Batusangkar, Sumatera Barat, Indonesia
E-mail:

rosadovita@uinmybatusangkar.ac.id

Nory Natalia

Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus
Batusangkar, Sumatera Barat, Indonesia
E-mail:

norynatalia@uinmybatusangkar.ac.id

Rina Yulitri

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol,
Sumatera Barat, Indonesia
E-mail: rina.yulitri@uinib.ac.id

**) Corresponding Author*

Abstrak: Stres akademik merupakan fenomena yang lazim dialami mahasiswa di perguruan tinggi. Tekanan untuk menyelesaikan tugas, mempersiapkan ujian, dan memenuhi tuntutan akademik lainnya dapat memicu stres yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Salah satu faktor yang memengaruhi cara mahasiswa menghadapi stres adalah jenis kelamin. Artikel ini membahas perbedaan strategi coping antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam menghadapi stres akademik berdasarkan kajian literatur dan hasil penelitian terkini. Pembahasan mencakup dua kategori utama strategi coping, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping, serta faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung menggunakan problem-focused coping, sementara mahasiswa perempuan lebih dominan menggunakan emotion-focused coping, meskipun temuan ini tidak selalu konsisten dan dipengaruhi oleh konteks budaya serta situasional.

Kata Kunci: Stres akademik, strategi coping, mahasiswa, perbedaan gender, problem-focused coping, emotion-focused coping.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok populasi yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, dan transisi kehidupan yang mereka hadapi selama masa perkuliahan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu usia produktif, termasuk mahasiswa, memiliki prevalensi gejala kecemasan dan depresi yang tinggi, yang berdampak langsung pada kinerja akademik, fungsi sosial, dan

kesejahteraan secara keseluruhan. Stres akademik dapat muncul dari berbagai sumber, seperti beban tugas yang berat, tenggat waktu yang ketat, persiapan ujian, hingga penyelesaian skripsi atau tugas akhir.

Dalam menghadapi stres, setiap individu mengembangkan strategi yang berbeda-beda. Strategi ini disebut sebagai coping, yaitu upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kemampuan individu. Salah

satu faktor demografis yang menarik untuk dikaji dalam konteks strategi coping adalah jenis kelamin. Penelitian menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan cenderung memiliki pola berbeda dalam merespons dan mengelola stres.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini berupaya menjawab pertanyaan: Bagaimana perbedaan strategi coping antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam menghadapi stres akademik. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji dan membandingkan strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam menghadapi stres akademik, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan tersebut.

Stres akademik adalah respons psikologis dan fisiologis mahasiswa terhadap tuntutan dan tekanan yang berasal dari lingkungan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang, dengan proporsi sekitar 71%, diikuti stres ringan (16%) dan stres berat (13%). Sumber stres akademik sangat beragam, meliputi beban tugas yang tinggi, persiapan ujian, penyusunan skripsi atau proposal, hingga ekspektasi untuk meraih prestasi akademik yang baik.

Mahasiswa tahun pertama dan tingkat akhir cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Mahasiswa baru menghadapi tantangan penyesuaian diri dengan lingkungan akademik yang baru, sementara mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tuntutan penyelesaian studi dan persiapan memasuki dunia kerja.

Strategi coping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk

mengelola situasi stres. Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan strategi coping ke dalam dua kategori utama: (1) Problem-Focused Coping (PFC): Strategi yang berfokus pada pemecahan masalah atau mengubah situasi penyebab stres. Contohnya meliputi perencanaan (planning), pemecahan masalah secara aktif (active coping), dan pencarian dukungan instrumental (use of instrumental support). (2) Emotion-Focused Coping (EFC): Strategi yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres. Contohnya meliputi penerimaan (acceptance), dukungan emosional (emotional support), religiusitas (religion), dan penafsiran ulang positif (positive reframing).

Selain dua kategori utama tersebut, terdapat pula strategi coping yang kurang adaptif, seperti penyangkalan (denial), pengalihan perhatian (self-distraction), dan penghindaran perilaku (behavioral disengagement).

METHOD

Artikel ini disusun menggunakan metode studi literatur (literature review). Sumber-sumber yang digunakan meliputi artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, hasil penelitian empiris, serta publikasi akademik yang relevan dengan topik strategi coping, stres akademik, dan perbedaan gender. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif-kualitatif untuk menyajikan gambaran komprehensif mengenai perbedaan strategi coping berdasarkan jenis kelamin.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara mencari sumber dan merkonstruksi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah ada. Teknik yang digunakan dalam menganalisis data

yaitu triangulasi data dengan menggunakan bermacam macam data, menggunakan lebih dari satu sumber teori, beberapa teknik analisa data, dan melibatkan lebih banyak peneliti dalam mengolah hasil penelitian (Miza Nina Adlini,dkk : 2022).

METODE:

Artikel ini disusun menggunakan metode studi literatur (literature review). Sumber-sumber yang digunakan meliputi artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, hasil penelitian empiris, serta publikasi akademik yang relevan dengan topik strategi coping, stres akademik, dan perbedaan gender. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif-kualitatif untuk menyajikan gambaran komprehensif mengenai perbedaan strategi coping berdasarkan jenis kelamin.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara mencari sumber dan merkontruksi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah ada. teknik yang digunakan dalam menganalisis data yaitu triangulasi data dengan menggunakan bermacam macam data, menggunakan lebih dari satu sumber teori, beberapa teknik analisa data, dan melibatkan lebih banyak peneliti dalam mengolah hasil penelitian (Miza Nina Adlini,dkk : 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN:

Stres akademik pada mahasiswa: Stres akademik adalah respons psikologis dan fisiologis mahasiswa terhadap tuntutan dan tekanan yang berasal dari lingkungan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang, dengan

proporsi sekitar 71%, diikuti stres ringan (16%) dan stres berat (13%) . Sumber stres akademik sangat beragam, meliputi beban tugas yang tinggi, persiapan ujian, penyusunan skripsi atau proposal, hingga ekspektasi untuk meraih prestasi akademik yang baik .

Mahasiswa tahun pertama dan tingkat akhir cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Mahasiswa baru menghadapi tantangan penyesuaian diri dengan lingkungan akademik yang baru, sementara mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tuntutan penyelesaian studi dan persiapan memasuki dunia kerja

Strategi coping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola situasi stres. Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan strategi coping ke dalam dua kategori utama: (1) Problem-Focused Coping (PFC): Strategi yang berfokus pada pemecahan masalah atau mengubah situasi penyebab stres. Contohnya meliputi perencanaan (planning), pemecahan masalah secara aktif (active coping), dan pencarian dukungan instrumental (use of instrumental support) . (2) Emotion-Focused Coping (EFC): Strategi yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres. Contohnya meliputi penerimaan (acceptance), dukungan emosional (emotional support), religiusitas (religion), dan penafsiran ulang positif (positive reframing) . Selain dua kategori utama tersebut, terdapat pula strategi coping yang kurang adaptif, seperti penyangkalan (denial), pengalihan perhatian (self-distraction), dan penghindaran perilaku (behavioral disengagement) .

Gambaran Umum Strategi Coping Mahasiswa : Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan berbagai strategi coping secara bervariasi dalam menghadapi stres akademik. Strategi problem-focused coping seperti active coping (75%), planning (71%), dan penggunaan dukungan instrumental (67%) menjadi pilihan yang dominan di kalangan mahasiswa . Hal ini sejalan dengan teori Lazarus & Folkman yang menyatakan bahwa individu cenderung memilih strategi aktif ketika mempersepsikan masalah dapat dikontrol .

Sementara itu, strategi emotion-focused coping juga cukup sering digunakan, terutama dalam bentuk religion (77%) dan acceptance (63%) . Penggunaan strategi ini mencerminkan upaya mahasiswa untuk mengelola respons emosional terhadap tekanan akademik, terutama ketika situasi dirasa sulit untuk diubah secara langsung.

Perbedaan Strategi Coping Berdasarkan Jenis Kelamin

Problem-Focused Coping: Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung lebih dominan menggunakan strategi problem-focused coping dibandingkan mahasiswa perempuan . Studi pada mahasiswa akhir di UIN Sumatera Utara menemukan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam menggunakan PFC dibandingkan mahasiswa perempuan . Temuan serupa juga dilaporkan dalam penelitian lain yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih fokus pada solusi langsung dan tindakan praktis dalam menghadapi masalah .

Namun, temuan ini tidak selalu bersifat mutlak. Penelitian lintas

budaya oleh Rojas-Ruiz dkk. (2024) menemukan bahwa perempuan Eropa justru lebih banyak menggunakan strategi aktif dibandingkan laki-laki, yang menunjukkan adanya interaksi antara gender dan budaya dalam menentukan strategi coping . Faktor budaya, termasuk nilai-nilai lokal, memainkan peran penting dalam membentuk preferensi strategi coping .

Emotion-Focused Coping: Sebaliknya, mahasiswa perempuan cenderung lebih banyak menggunakan strategi emotion-focused coping dibandingkan mahasiswa laki-laki. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih sering menggunakan dukungan emosional, ekspresi emosi, dan strategi berbasis religiusitas untuk mengelola stres . Data menunjukkan bahwa 73% mahasiswa perempuan menggunakan strategi religiusitas dibandingkan 27% mahasiswa laki-laki . Perempuan juga lebih terbuka dalam mencari dukungan sosial dan emosional ketika menghadapi kesulitan .

Penelitian di Korea Selatan pada mahasiswa kedokteran juga mengungkapkan bahwa perempuan memiliki skor respons stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dan faktor-faktor seperti helplessness dan kepercayaan diri dalam pemecahan masalah berkontribusi terhadap respons stres pada perempuan .

Strategi Kurang Adaptif: Perbedaan juga terlihat dalam penggunaan strategi coping yang kurang adaptif. Mahasiswa laki-laki cenderung lebih banyak menggunakan penyangkalan (denial) dan penghindaran masalah (problem avoidance) dibandingkan perempuan . Penelitian oleh Rojas-Ruiz dkk. (2024) menemukan bahwa laki-laki lebih

banyak menggunakan kritik diri, penghindaran masalah, dan penarikan diri sosial dibandingkan perempuan . Sementara itu, perempuan lebih rentan menggunakan behavioral disengagement dan denial yang justru menurunkan kesejahteraan psikologis mereka.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perbedaan: Beberapa faktor yang memengaruhi perbedaan strategi coping berdasarkan jenis kelamin antara lain: pertama Sosialisasi Gender: Peran gender dalam masyarakat memengaruhi cara laki-laki dan perempuan mengekspresikan emosi. Perempuan cenderung lebih didorong untuk mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial, sementara laki-laki diajarkan untuk mandiri dan menekan ekspresi emosional. Kedua Perbedaan Kognitif dan Emosional: Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi dan lebih sering menggunakan strategi berbasis emosi, sedangkan laki-laki lebih analitis dan berorientasi pada solusi . Ketiga 3. Faktor Budaya: Nilai-nilai budaya setempat memainkan peran penting dalam membentuk preferensi strategi coping. Sebagai contoh, penelitian di Makassar menunjukkan bahwa nilai siri' na pacce (harga diri dan solidaritas) memoderasi cara mahasiswa mengekspresikan emosi dan mencari dukungan di lingkungan digital . Keempat konteks Situasional: Dalam situasi tekanan tinggi seperti ujian sidang proposal, perbedaan gender tidak selalu signifikan. Faktor situasional dan penilaian kognitif individu lebih menentukan strategi coping yang digunakan .

Implikasi Praktis : Pemahaman mengenai perbedaan strategi coping berdasarkan jenis kelamin memiliki implikasi penting bagi pengembangan program intervensi manajemen stres di perguruan tinggi. Program yang bersifat inklusif dan mempertimbangkan kebutuhan spesifik mahasiswa laki-laki dan perempuan akan lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa .

Perguruan tinggi perlu menyediakan layanan konseling yang adaptif serta program pelatihan keterampilan coping yang memperhatikan perbedaan gender. Mahasiswa laki-laki dapat didorong untuk lebih terbuka dalam mencari dukungan sosial, sementara mahasiswa perempuan dapat diperkuat keterampilan pemecahan masalahnya .

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan strategi coping antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam menghadapi stres akademik. Mahasiswa laki-laki cenderung lebih dominan menggunakan strategi problem-focused coping yang berorientasi pada pemecahan masalah secara langsung. Sementara itu, mahasiswa perempuan lebih dominan menggunakan strategi emotion-focused coping yang berfokus pada pengelolaan respons emosional dan pencarian dukungan sosial. Meskipun demikian, perbedaan ini tidak bersifat mutlak dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti konteks budaya, situasi spesifik, dan karakteristik individu. Dalam situasi tekanan akademik yang tinggi, faktor situasional dan penilaian kognitif

individu sering kali lebih menentukan daripada perbedaan gender semata. Oleh karena itu, program manajemen stres di perguruan tinggi hendaknya disusun secara komprehensif dan inklusif, dengan mempertimbangkan keragaman strategi coping yang digunakan mahasiswa.

REFERENSI:

- Garuda - Garba Rujukan Digital. (2025). Analisis perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa menghadapi sidang proposal.
- Angelica, K., Sukanto, M. E., Chandra, C. C., & Andrea, K. (2022). Coping strategies to predict the psychological well-being of college students during the COVID-19 pandemic. *Humanitas*, 19(2).
- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 91-102.
- Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo. (2025). Prosentase rata-rata strategi coping stres mahasiswa baru FKIP, 7(1), 50-59.
- Rojas-Ruiz, G., Alemany-Arrebola, I., & Mingorance-Estrada, Á. C. (2024). Coping and well-being in university students: sex and cultural differences. *Frontiers in Education*.
- PubMed. (2025). Exploring stress and recovery among students: examining the role of study modes. *Frontiers in Human Dynamics*. (2026). Gendered digital coping and cultural moderation: developing the GDCAM model among university students in Makassar.
- Borneo Guidance and Counseling Journal. (2024). Overview of Components of Stress Coping, 6(2), 56-64.
- KCI. (2025). Comparison of Stress Responses and Coping Methods according to the Gender of Freshmen in Graduate Medical Students.
- Rizani, Dwi, Aisyah, dkk. 2022. Analisis Karakteristik Peserta Didik Ditinjau Dari Perkembangan Motivasi Belajar dan Sosial Emosional. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1(1).