

## Strategi *Coping Stress* Akademik pada Mahasiswa Gangguan Mental di Yogyakarta

Jadida Intan Zahara\*<sup>1</sup>, Sri Muliati Abdullah\*<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>jadidaiza@gmail.com, <sup>2</sup>srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id

### Abstrak

Stres akademik pada mahasiswa penyintas gangguan mental merupakan isu penting karena dapat memperburuk kondisi psikologis dan mengganggu keberlangsungan studi. Oleh karena itu, strategi koping sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa penyintas gangguan mental dalam menghadapi stres akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur terhadap tiga informan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian mengungkapkan empat tema utama, yaitu strategi koping yang diterapkan, sumber stres akademik, dampak kekambuhan, dan makna hidup. Informan menunjukkan variasi dalam penggunaan strategi koping, baik yang bersifat adaptif maupun maladaptif. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan intervensi kampus yang berbasis dukungan psikologis untuk membantu mahasiswa penyintas gangguan mental menjalani kehidupan akademik secara lebih sehat dan berkelanjutan.

**Keywords:** *Fenomenologi, Gangguan Mental, Mahasiswa Penyintas, Kesehatan Mental, Strategi Koping, Stres Akademik*

### Abstract

*Academic stress among students who have survived mental disorders is a critical issue because it can worsen their psychological condition and disrupt their studies. Therefore, coping strategies are essential to help students cope with the academic pressure they experience. This study aims to explore the coping strategies used by students who have survived mental disorders in dealing with academic stress. The study used a qualitative approach with a phenomenological method. Data were collected through semi-structured interviews with three informants selected using a purposive sampling technique. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results revealed four main themes: applied coping strategies, sources of academic stress, the impact of relapse, and the meaning of life. Informants showed variations in the use of coping strategies, both adaptive and maladaptive. This study provides an important contribution to the development of campus interventions based on psychological support to help students who have survived mental disorders live a healthier and more sustainable academic life.*

**Keywords:** *Academic Stress, Coping Strategies, Mental Disorders, Mental Health, Phenomenology, Student Survivors*

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berhubungan erat dengan kondisi mental dan emosional individu. Kondisi mental yang sehat memungkinkan seseorang menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal dan meningkatkan kualitas hidupnya (World Health Organization [WHO], 2022). Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan bagi kehidupan seseorang, termasuk kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan (Sarmini et al., 2023). Gangguan mental meliputi berbagai kondisi seperti kecemasan, depresi, bipolar, dan skizofrenia yang mempengaruhi kognisi, regulasi emosi, serta fungsi sosial individu (WHO, 2022; Kandasamy et al., 2020). Faktor penyebab gangguan mental terbagi menjadi faktor biologis, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi (Rinawati & Alimansur, 2016).

Di kalangan mahasiswa, tekanan akademis, perubahan sosial, dan kemajuan teknologi sering menjadi sumber stres dan gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Prevalensi kecemasan pada mahasiswa perempuan di Asia dilaporkan mencapai median 32%, dengan rentang 7,4% hingga 55% (Tan, 2023). Stres akademik terjadi karena ketidaksesuaian antara tuntutan belajar dengan sumber daya yang dimiliki mahasiswa, serta didorong oleh faktor internal seperti efikasi diri, kepribadian, dan motivasi (Barseli, 2020; Yusuf & Yusuf, 2020; Sun et al., dalam Aisyah, 2022). Dampak stres yang berlebihan meliputi gangguan emosi, tidur, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Zhou et al., 2023; Khademian et al., 2021).

Strategi coping menjadi elemen penting dalam menghadapi stres, baik untuk menjaga kesehatan mental maupun fisik seseorang (Ghaffari, 2021; Maryam, 2017). Coping merupakan upaya psikologis dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan, yang dapat diklasifikasikan menjadi coping problem-focused dan coping emotion-focused (Lazarus & Folkman, 1984; Baqutayan, 2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas strategi coping meliputi kondisi fisik, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan perspektif positif (Lukito, 2018; Pambudhi et al., 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping untuk mengelola stres, termasuk strategi yang berfokus pada emosi dan penyelesaian masalah (Abouammoh et al., 2020; Elvika & Tanjung, 2023). Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada populasi mahasiswa secara umum, tanpa memfokuskan pada kelompok mahasiswa penyintas gangguan mental. Sebagai contoh, studi oleh Abouammoh et al. (2020) dan Shim & Pelaez (2022) menyoroti strategi coping mahasiswa terhadap stres akademik, tetapi belum mengeksplorasi secara spesifik bagaimana mahasiswa dengan riwayat gangguan mental menghadapi tekanan yang lebih kompleks. Padahal, kelompok ini memiliki kerentanan psikologis tambahan yang dapat memengaruhi efektivitas strategi coping yang digunakan.

Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya bersifat kuantitatif dan belum banyak yang menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa penyintas gangguan mental. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) dalam literatur terkait coping mahasiswa, khususnya pada konteks mahasiswa penyintas gangguan mental yang sedang menempuh pendidikan tinggi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa penyintas gangguan mental dalam menghadapi stres akademik. Studi ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman dan mekanisme coping dari perspektif subjek yang berusia 18–25 tahun, sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan relevan untuk pengembangan intervensi di lingkungan perguruan tinggi.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam fenomena sosial yang terkait dengan strategi coping mahasiswa penyintas gangguan mental dalam menghadapi stres akademik. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggali secara komprehensif pengalaman subjektif partisipan dalam konteks alami dan sosialnya, serta mengeksplorasi makna yang mereka berikan terhadap pengalaman mereka sebagai penyintas gangguan mental (Sahir, 2021).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan tujuan memilih partisipan yang sesuai dan relevan dengan fokus penelitian, yaitu mahasiswa yang mengalami gangguan mental dan menerapkan strategi coping untuk mengatasi stres akademik.

Kriteria inklusi partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan formal,
- Terdiagnosis mengalami gangguan mental minimal selama satu tahun oleh tenaga profesional kesehatan jiwa secara tatap muka,
- Berusia antara 18 hingga 25 tahun,
- Bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam.

Peneliti berhasil merekrut tiga mahasiswa yang memenuhi kriteria tersebut dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Data dikumpulkan selama periode Oktober hingga Desember 2024. Sebelum pengumpulan data, peneliti memberikan informasi lengkap terkait topik, tujuan, prosedur, dan risiko

penelitian melalui komunikasi WhatsApp dan lembar informasi penelitian. Persetujuan partisipan diperoleh melalui penandatanganan informed consent.

Metode pengumpulan data utama adalah wawancara semi-terstruktur individu dengan durasi 60–90 menit, yang bertujuan menggali pengalaman dan penerapan strategi coping stres akademik secara terbuka dan mendalam. Wawancara dilakukan secara fleksibel, memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi lebih lanjut sesuai respons partisipan.

Dalam penelitian ini, strategi coping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai melebihi kemampuan individu (Lazarus & Folkman, 1984). Coping terbagi menjadi dua jenis:

- Problem-focused coping, yaitu strategi yang bertujuan mengatasi masalah secara langsung.
- Emotion-focused coping, yaitu strategi yang bertujuan mengatur respons emosional terhadap stresor.

Model ini dijadikan sebagai kerangka konseptual dalam penyusunan panduan wawancara dan proses analisis data.

Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data, dengan dukungan panduan wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan teori coping dari Lazarus & Folkman (1984) serta hasil telaah literatur terkait stres akademik dan gangguan mental pada mahasiswa.

Panduan wawancara dikembangkan untuk menggali lima aspek utama pengalaman partisipan:

- a. Latar belakang dan kehidupan sosial subjek, mencakup riwayat gangguan mental, pandangan pribadi dan keluarga terhadap kondisi tersebut, pola asuh orang tua, serta hubungan dengan orang-orang di lingkungan kampus seperti teman, dosen, dan terapis.
- b. Stressor psikologis, sosial, fisik, dan akademik, termasuk pertanyaan mengenai sumber tekanan, reaksi terhadap kekambuhan di lingkungan akademik, pengalaman stigma, kebiasaan sehari-hari saat mengalami stres, serta hambatan spesifik dalam kegiatan perkuliahan.
- c. Dampak stres akademik, seperti perubahan emosi (cemas, marah, kehilangan semangat), gangguan hubungan interpersonal, penurunan konsentrasi dan produktivitas belajar, hingga gangguan fisik dan keinginan menyakiti diri.
- d. Strategi coping yang digunakan untuk menghadapi stres akademik, baik yang bersifat problem-focused maupun emotion-focused, meliputi pertanyaan tentang usaha mengatasi tekanan, peran dukungan sosial (keluarga, teman, dosen), serta efektivitas dan refleksi atas strategi yang dipilih.
- e. Makna hidup, harapan, dan refleksi diri, dengan pertanyaan seperti: “Apa yang membuat Anda kembali bersemangat?”, “Bagaimana Anda memaknai tantangan akademik yang Anda hadapi?”, dan “Bagaimana Anda menerima atau menghargai diri sendiri setelah mengalami stres?”

Contoh pertanyaan yang diajukan kepada partisipan antara lain:

- “Bagaimana gambaran perkuliahan Anda setelah terdiagnosis gangguan mental?”
- “Apa yang Anda lakukan untuk meringankan stres akademik?”
- “Pernahkah Anda mengalami perlakuan tidak nyaman dari teman atau dosen karena kondisi Anda?”
- “Bagaimana perasaan Anda setelah menemukan solusi dari tekanan akademik yang dirasakan?”
- “Apa harapan Anda terhadap lingkungan kampus dalam mendukung kondisi Anda sebagai penyintas?”

Validasi data dilakukan melalui teknik member checking, yaitu memberikan hasil transkrip atau ringkasan wawancara kepada partisipan untuk dikonfirmasi keakuratannya. Selain itu, peneliti menggunakan triangulasi sumber, yakni membandingkan data dari ketiga partisipan untuk menemukan kesamaan dan variasi yang dapat memperkuat kredibilitas temuan.

Analisis data dilakukan menggunakan model dari Miles dan Huberman (2014), yang terdiri dari tiga tahapan utama:

- a. Reduksi data: proses menyeleksi, menyederhanakan, dan mengelompokkan data penting melalui proses coding terbuka.
- b. Penyajian data: menyusun data dalam bentuk narasi dan matriks tematik berdasarkan coding aksial, untuk melihat hubungan antar kategori.

c. Penarikan kesimpulan dan verifikasi: mengidentifikasi tema-tema utama melalui proses rechecking, hingga ditemukan pola makna yang konsisten dari pengalaman partisipan.

Seluruh proses dilakukan secara induktif, mengikuti alur data, tanpa intervensi hipotesis awal. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian kualitatif. Partisipan diberikan penjelasan rinci mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta hak mereka untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan pun tanpa konsekuensi negatif. Identitas partisipan dijaga melalui penggunaan kode anonim, dan seluruh data disimpan secara aman untuk menjaga kerahasiaan informasi pribadi.

### 3. HASIL

#### 3.1. Deskripsi Informan

Informan pada penelitian ini adalah para mahasiswa yang menerapkan strategi koping stres akademik sebagai penyintas gangguan mental. Pada penelitian ini, peneliti melakukan wawancara terhadap tiga informan yang merupakan mahasiswa dengan gangguan mental yang menerapkan strategi koping stres akademik. Penelitian ini melibatkan tiga mahasiswa penyintas gangguan mental yang menghadapi stres akademik. Informan terdiri dari:

- Informan 1: penyintas gangguan cemas dan depresi
- Informan 2: penyintas gangguan bipolar
- Informan 3: penyintas gangguan bipolar dan kepribadian ambang

Table 1. Narasumber Penelitian

No	Inisial	Deskripsi informan
1.	Informan 1	Informan 1 adalah mahasiswa jurusan Ekonomi Pembangunan di salah satu universitas negeri di Yogyakarta. Informan 1 adalah penyintas gangguan cemas dan depresi yang terdiagnosis oleh psikiater pada tahun Juni 2023. Awal mula gejala yang dirasakan leher gemetar dan kaku, tidur selama 6-12 jam sehari, dan perilaku menyakiti diri. Informan awal mula melakukan terapi ke psikolog Puskesmas yang ada di Yogyakarta. Lalu mendapatkan rujukan untuk berobat ke psikiater.
2.	Informan 2	Informan 2 adalah mahasiswa jurusan Mikrobiologi di salah satu universitas negeri di Yogyakarta. Informan 2 merupakan penyintas gangguan bipolar. Informan 2 mendapat diagnosis pada Oktober 2023. Awal mula gejala informan 2 merasakan kelelahan akibat terlalu banyak tugas laporan praktikum yang dikerjakan hingga melakukan <i>self harm</i> . Gejala-gejala tersebut sempat hilang namun pada saat semester akhir informan 1 mengambil mata kuliah skripsi tiba-tiba merasakan cemas dan takut ketika bertemu orang lain hingga kurang lebih dalam 1 bulan tidak keluar kos serta hilangnya motivasi belajar. Lalu, memutuskan pergi ke psikolog di Klinik kesehatan yang ada di kampus dan mendapat rujukan ke psikiater.
3.	Informan 3	Informan 3 adalah mahasiswa jurusan Pendidikan Matematika di salah satu universitas negeri di Yogyakarta. Informan 3 merupakan penyintas bipolar dan kepribadian ambang. Informan 3 mendapatkan diagnosis dari psikiater pada 2023. Awal mula gejala yang dirasakan ialah hilangnya motivasi belajar, kurang percaya diri dengan kemampuan, menarik diri dari lingkungan sosial, dan melakukan hal menyakiti diri hingga muncul pikiran mengakhiri hidup. Informan 3 juga pernah merasakan serangan panic saat di bangku SMA. Lalu, karena gejala yang dirasakan semakin parah Informan 3 memberanikan diri dan mendapatkan saran dari teman yang penyintas untuk konsultasi dengan psikiater.

Data penelitian yang telah didapatkan dan dikumpulkan oleh peneliti di lapangan adalah data-data yang relevan dengan judul penelitian. Data tersebut meliputi hasil wawancara dan observasi. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan coding manual dibantu software Microsoft Word. Dari hasil analisis peneliti menjadi 4 temuan kategori yakni cara mengatasi stres akademik, stressor akademik, dampak kekambuhan, dan makna hidup.

## 3.2. Strategi Koping Stres Akademik

Cara mengatasi stres akademik disebut juga strategi koping. Dari hasil analisis masing-masing informan memiliki persamaan dan perbedaan dalam menerapkan strategi koping.

### 3.2.1. Maladaptive coping

Cara mengatasi stres yang kurang sehat. Strategi ini mungkin membantu seseorang merasa lebih baik namun berdampak buruk di kemudian hari. Berdasarkan pengalaman 3 informan yang pernah melakukan strategi ini dalam menghadapi stres akademik ialah mereka melakukan tindakan menyakiti diri dan membanting barang, menghindari dari masalah. Hasil wawancara yang didapat oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Informan 1 melakukan maladaptive coping seperti overdosis obat dikarenakan ada hal yang berhubungan dengan prioritas akademik yang berantakan dan merasa bersalah dengan seseorang. "...waktu itu aku sempat overdosis, gemetar sih emang efek sampingnya ya mungkin gemetar terus kayak nggak bisa tidur malahan terus sakit banget rasanya..." (Informan 1)

Sementara dengan informan 2 melakukan tindakan menyakiti diri karena memendam permasalahan hingga meledak sehingga pengalihan emosinya ke hal menyakiti diri. "kayak saking stresnya gitu sampai nangis-nangis, sampai selfharm gitu..." (Informan 2)

Informan 3 pelampiasan emosi dengan menangis serta membanting bantal dan botol bekas. "emosi aku nggak stabil nangis-nangis terus terus emosian pokoknya kalau lagi emosian tuh bawaannya ngamuk banting barang gitu tapi bantingnya banting-banting kayak bantal, botol yang sudah kosong gitu kan" (Informan 3)

#### Analisis ringan:

Meskipun maladaptive coping membantu sementara, strategi ini berdampak negatif jangka panjang pada kesehatan mental dan akademik. Dari data, ketiga informan pernah menggunakan maladaptive coping, namun intensitas dan frekuensinya bervariasi, mengindikasikan perlunya intervensi yang mengurangi penggunaan strategi ini.

### 3.2.2. Kontrol diri

Strategi ini mengandalkan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengatur perilaku dengan tepat. Berdasarkan pengalaman 3 informan yang pernah melakukan strategi ini dalam menghadapi stres akademik adalah dengan mengevaluasi diri dan melakukan aktivitas yang disukai, Hasil wawancara yang didapat oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Informan 1 melakukan hobi mendaki, berolahraga, dan berkumpul dengan teman untuk pengalihan menyakiti diri.

"..iya ke hobi misal naik gunung, berenang terus jogging terus ya mungkin nongkrong sama temen-temen gitu." (Informan 1)

Informan 2 memberi penghargaan kepada diri sendiri dengan suatu hal yang mudah ketika berhasil melakukan suatu hal sehingga membuat hati merasa senang.

"...Self Reward misal aku, misalkan aku habis kegiatan, kalau habis dari dosen terus berjalan lancar, self-rewardnya beli makanan atau mungkin nonton drama, pokoknya ya, bikin aku senang gitu, jadi self-reward kan nggak susah-susah, yang penting penghargaan aja, hobiku membaca, dengerin lagu, terus kadang nonton drama atau film..." (Informan 2)

Informan 3 melakukan perbaikan terkait manajemen waktu, pelampiasan emosi dengan menulis puisi dapat mengungkapkan perasaan, bermain dengan hewan peliharaan, dan menonton konser artis yang diidolakan.

"Jadi aku emang perlu belajar buat memperbaiki banget manajemen waktu aku, itu kak healingnya tuh aku nulis puisi gitu healingnya terus habis gitu ungkapin perasaanku di puisi gitu kan, main sama kucing aku sih, dan aku apa namanya nonton konser gitu kan nonton konser bias walaupun di online sama di bioskop." (Informan 3)

### 3.2.3. Mencari dukungan dan bantuan

Strategi ini digunakan seseorang untuk mencari dukungan dan informasi secara sosial maupun emosional. Berdasarkan pengalaman 3 informan yang pernah melakukan strategi ini dalam menghadapi stres akademik ialah mereka mengkomunikasikan permasalahan kepada teman/keluarga, dan melakukan konseling dengan terapis. Hasil wawancara yang didapat oleh peneliti ialah sebagai berikut:

Ketika Informan 1 mengalami kesulitan dalam memahami mata kuliah, ia meminta tolong kepada teman untuk mengajarnya.

“Aku biasanya minta ajarin temenku abis kelas gitu minta ajarin gak ngerti kan maksudnya apa gitu..” (Informan 1)

Sedangkan, Informan 2 merasa butuh bantuan orang terdekat ketika sudah tidak menemukan solusi.

“...Di titik ketika aku sudah tidak bisa berpikir lagi, maksudnya sudah tidak tahu mau ngapain lagi, sudah menyerah sama itu permasalahannya, sudah gak apa ya istilahnya gak bisa menyelesaikannya biasanya aku curhat ke kakakku, ini enaknya gimana...” (informan 2)

Informan 3 ketika masuk fase depresi dan kepribadian ambang muncul bersamaan merasakan denial dan tidak terima punya gangguan. Namun, dibantu oleh dokter, Ibu, dan teman-teman serta diri sendiri pelan-pelan bisa bangkit lagi.

“Kalau berada di situasi sulit sering banget itu kayak apalagi dengan bipolarnya tuh kalau udah depresi depresi banget dan biasanya kalau udah di fase depresi gangguan kepribadian ambang aku muncul itu udah gak karuan rasanya kalau itu tuh double kill istilahnya...., ...habis itu pelan-pelan dibantu sama dokterku, dokterku ngasih obat terus dibantu sama ibuku dibantu sama temen-temenku dan yang pasti sama diri aku sendiri itu gimana ya kan kayak pelan-pelan sih kak step by step tuh nunjukin progress” (informan 3)

### 3.2.4. Adaptive coping

Strategi ini dilakukan untuk menghilangkan stres dengan menyalurkan perasaan/kemampuan ke hal yang positif. Berdasarkan pengalaman 3 informan yang pernah melakukan strategi ini dalam menghadapi stres akademik adalah membuat jadwal perencanaan, daftar kegiatan, melakukan teknik pernafasan, afirmasi diri.. Hasil wawancara yang didapat oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Informan 1 untuk dapat mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan lain biasanya membuat jadwal kegiatan.

“..nah itu manajemen waktu sama buat jadwal. Jadi bener-bener dijadwalkan ini buat apa ini buat apa jadi kalau hari-hari itu pokoknya ini harus selesai gitu...” (Informan 1)

Saat fase depresi belum terlalu parah Informan 2 menggunakan teknik pernafasan, teknik afirmasi dengan kalimat positif pada diri sendiri dan dikotomi kendali.

“...Tapi ketika fase downnya belum terlalu yang jauh banget itu aku lihat teknik pernafasan kayak afirmasi ke diri sendiri kayak nggak apa-apa pasti kamu baik-baik saja diulang-ulang gitu terus sampe tenang gitu atau kadang aku bawa tidur aja.... Sekarang sedang mencoba menerapkan dikotomi kendali; di mana aku belajar fokus pada hal hal yang dapat dikendalikan dan tidak khawatir dengan hal hal yang tidak dapat dikendalikan” (Informan 2)

Informan 3 pelan-pelan berusaha mengatur waktu dengan membuat jadwal seperti to do list agar tugas-tugas tidak menumpuk.

“...cuma ada beberapa hal yang memang sudah aku istilahnya apa ya apa usaha yang beberapa aku usahakan kayak pelan-pelan aku kalau misalkan ingat gitu aku bikin jadwal misalkan hari ini ngapain terus ada tugas apa saja yang bisa aku kerjain kayak bikin to do list gitu terus paling itu sih kak hal-hal kecil yang aku usahakan buat diubah biar istilahnya pekerjaannya gak numpuk biar aku”. (Informan 3)

#### Analisis ringan:

Strategi coping adaptif lebih banyak digunakan saat kondisi emosi positif dan menunjukkan kemampuan pengelolaan stres yang lebih efektif. Hal ini konsisten dengan temuan Elvika & Tanjung (2023) yang menyatakan bahwa coping adaptif berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan

psikologis. Emosi positif memainkan peran protektif dalam perkembangan penyakit (Richman et al, 2005).

### 3.3. Stressor akademik

Stressor akademik ialah penyebab munculnya respon berupa ketidaknyamanan dan perubahan perilaku. Hal ini dapat berupa tuntutan akademik, tuntutan dari orang tua, dan tuntutan diri sendiri di lingkungan kelas. Terdapat variasi stressor akademik yang dirasakan masing-masing informan. Pendapat dari ketiga informan adalah sebagai berikut:

Informan 1 merasakan kesulitan dengan mata kuliah dan cara dosen mengajar di kelas sehingga hal itu membuat stres.

“Matematika Ekonomi sih, iya tapi itu karena dosennya juga. Ngajarnya itu cuma dari PPT kayak dicoret-coret gitu aja terus dan gitu dosennya malah nyuruh presentasi matematika padahal kan gak ngerti ya tapi ya udah terus ya dia tuh full ngomong gitu lho jadi gak jelasinnya tuh gak runtut gitu, jadi ya terombang-ambing deh”. (informan 1)

Informan 2 mengalami stres akademik ketika memasuki semester 8 dikarenakan tugas akhir skripsi yang tak kunjung selesai.

“...cuma memang stresor utamaku skripsi yang sebelum-sebelumnya nggak terlalu sama ya pas maba itu stresor utamaku mulai ada lap prak. Tapi habis itu ketika sudah memasuki semester 4, 5, 6, 7 itu aman. Nah masuk semester 8 mulai skripsi itu aku baru drop”. (informan 2)

Informan 3 sebagai orang yang perfeksionis sering melakukan prokrastinasi yang membuat pekerjaan menumpuk menyebabkan stres akademik.

“hmm...karena aku orangnya perfectionist jadi aku sering banget yang namanya nunda-nunda pekerjaan itu sering banget bikin aku stres sampai akhirnya kambuh tuh apa ya yang disesalkan banget gitu itu sih, yang paling disesali suka menunda-nunda kebiasaan dan nunda sesuatu biar istilahnya nanti itu perfect gitu malah bikin cemas malah bikin overthinking malah nggak bikin selesai pekerjaan malah bikin nambah-nambah pekerjaan gitu”. (informan 3)

### 3.4. Dampak kekambuhan terhadap stres akademik

Stres akademik dapat berdampak negatif pada kondisi kesehatan mental seseorang begitu pun sebaliknya gangguan mental bisa berdampak pada stres akademik. Dampak tersebut bisa berupa dampak fisik, psikologis, dan kognitif. Terdapat variasi dampak stres akademik yang dirasakan masing-masing informan. Pendapat dari ketiga informan adalah sebagai berikut:

Informan 1 merasakan cemas ketika melihat teman sudah keluar ketika ujian padahal ia belum selesai.

“kadang sampai sih (panic attack) tapi gak apa ya kadang nggak ada hal yang mendasari gitu tapi kalau sebelum kuliah gitu ya belum pernah sih pas ujian seringnya ujian....Iya lihat teman pada keluar kan aku belum keluar sendiri ya udah sampai gemetar loh tangannya sudah keringetan”. (informan 1)

Informan 2 mengalami hambatan saat penelitian dikarenakan merasa panic dan tremor saat pegang alat sehingga tidak bisa menimbang bahan.

“Kalau dampak di fisik tuh apa ya ...biasanya kalau sudah kambuh Aku biasanya sakit perut, pusing, sampai mual-mual gitu cuman ya enggak gak sampai ada penyakit yang lain gitu cuma gejala-gejala kayak gitu mual pusing kayak gitu itu pas cuma lagi kambuh aja....setiap penelitian itu aku ngerasa kayak panik, cemas gitu, aku sampai tremor, yang mana itu mengganggu banget, karena ketika penelitian aku tremor itu, apa ya, nggak bisa pegang alat-alat kan, enggak bisa nimbang bahan-bahan untuk penelitian juga, terus ditambah, aku sekarang jadi sulit konsentrasi, terus habis itu emang berpengaruh banget sama skripsi” (informan 2)

Informan 3 mengalami dampak stres akademik berpengaruh pada konsentrasi, pengambilan keputusan, dan produktivitas.

“e... pengaruhnya kalau di presentasikan tuh ada 80% Kak pengaruhnya buat konsentrasi buat pengambilan keputusan buat produktivitas ngaruh banget”. (informan 3)

### 3.5. Makna Hidup

Sejauh perjalanan sebagai penyintas dalam menghadapi stres akademik masing-masing informan merasakan makna hidup yang hampir sama yakni menerima keadaan dan berdamai. Pendapat dari ketiga informan adalah sebagai berikut:

Informan 1 merasakan bangga terhadap diri sendiri meskipun memiliki keterbatasan sebagai penyintas gangguan mental bisa menjadikan motivasi hidup.

“Aku bangga soalnya beda dari yang lain terus bisa jadi motivasiku buat buat berusaha lebih gitu loh meskipun aku punya keterbatasan itu” (informan 1)

Informan 2 merasakan lebih sulit dibanding orang lain namun berusaha ikhlas menerima keadaan sebagai penyintas gangguan mental.

“Sebagai penyintas tentu dalam menghadapi stress akademik akan merasa jauh lebih kesulitan dibandingkan orang lain, tetapi saya berusaha dengan ikhlas menerima keadaan saya, berusaha menghadapi stress akademik yang ada dengan tenang dan memaknainya sebagai pengalaman hidup yang harus dijalani.” (informan 2)

Informan 3 merasa bersyukur dan focus dengan sisi positif sebagai penyintas gangguan mental.

“aku udah nggak mau berfokus sama hal-hal yang negatif lagi jadi aku lebih ngeliat ke sisi keuntungannya aja sih Kak, .memaknainya e... dalam hati kecil aku ya aku memaknai itu dalam hati kecilku yang nggak sebenarnya aku malu buat ngucapin gitu ke siapa-siapa ini sebenarnya blessed sih dalam hati kecil aku...”(informan 3)

## 4. DISKUSI

Diskusi ini akan menginterpretasikan temuan strategi koping stres akademik yang digunakan oleh mahasiswa penyintas gangguan mental, membandingkan hasil temuan dengan literatur terdahulu, serta melakukan analisis kritis terhadap implikasi hasil penelitian ini.

### 4.1. Interpretasi Strategi Koping Stres Akademik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa penyintas gangguan mental menggunakan beragam strategi koping untuk menghadapi stres akademik, yang dapat dikategorikan menjadi maladaptive coping dan adaptive coping.

Maladaptive coping yang ditemukan, seperti overdosis obat, isolasi sosial, dan penghindaran aktivitas, selaras dengan temuan Kompas et al. (2017) yang menyatakan bahwa maladaptive coping sering digunakan sebagai mekanisme menghindari stres secara jangka pendek, namun dapat memperburuk kondisi psikologis dalam jangka panjang. Contoh kalimat wawancara yang menunjukkan maladaptive coping:

“...waktu itu aku sempat overdosis, gemetar sih emang efek sampingnya ya mungkin gemetar terus kayak nggak bisa tidur malahan terus sakit banget rasanya...” (Informan 1)

Sementara itu, adaptive coping yang meliputi kontrol diri, mencari dukungan sosial, dan penerapan teknik relaksasi seperti afirmasi dan pernapasan dalam, mendukung hasil penelitian Elvika & Tanjung (2023) yang menunjukkan bahwa coping adaptif efektif dalam mengurangi dampak stres akademik pada mahasiswa. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu informan:

“...kalau aku tuh biasanya berusaha atur waktu belajar supaya enggak mepet, terus kalau stress aku coba meditasi atau ngobrol sama teman dekat...” (Informan 2)

Strategi kontrol diri yang ditemukan menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha mengelola stres dengan manajemen waktu dan pengaturan aktivitas secara sadar. Hal ini penting untuk mencegah dampak negatif stres yang dapat memperburuk kondisi mental mereka. Temuan ini sejalan dengan studi terbaru Surilena et al. (2025) yang menunjukkan peningkatan penggunaan coping adaptif pada mahasiswa selama pandemi COVID-19, yang berkontribusi pada pengurangan tingkat stres dan kecemasan. Selain itu, Kabir et al. (2023) menegaskan bahwa gaya coping yang diterapkan mahasiswa sangat mempengaruhi intensitas stres akademik dan kesejahteraan psikologis mereka."

#### 4.2. Analisis Kritis dan Implikasi Intervensi

Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa penyintas gangguan mental cenderung bergantung pada maladaptive coping saat mengalami tekanan emosional yang intens, terutama saat mengalami kekambuhan gejala. Ini mengindikasikan perlunya intervensi psikososial yang lebih intensif dan terarah, terutama dalam situasi kritis

Dosen pembimbing dan layanan psikolog kampus memiliki peran kunci dalam mengidentifikasi tanda-tanda maladaptive coping dan memfasilitasi penerapan coping adaptif melalui program konseling, pelatihan manajemen stres, dan penguatan jejaring dukungan sosial. Perlu adanya intervensi psikososial yang lebih terarah dan program konseling yang efektif agar mahasiswa dapat beralih dari maladaptive coping menuju strategi coping adaptif yang lebih bermanfaat (Surilena et al., 2025; Kabir et al., 2023).

Peningkatan kesadaran dan edukasi mengenai strategi coping adaptif perlu diintegrasikan ke dalam kurikulum dan layanan pendukung mahasiswa agar mahasiswa dapat lebih optimal mengelola stres akademik secara mandiri dan berkelanjutan.

#### 4.3. Stressor Akademik dan Dampak Kekambuhan terhadap Kondisi Mahasiswa

Stressor akademik yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini meliputi tuntutan tugas kuliah, tekanan ujian, dan tuntutan sosial dari lingkungan kampus. Temuan ini konsisten dengan penelitian Puspitha et al. (2018) dan Duarte & Pinto-Gouveia (2017) yang menyatakan bahwa faktor-faktor tersebut menjadi sumber utama stres akademik pada mahasiswa.

Dampak kekambuhan gangguan mental terhadap kondisi fisik, psikologis, dan kognitif mahasiswa cukup signifikan, seperti penurunan konsentrasi, gangguan tidur, dan perasaan tidak berdaya. Hal ini sejalan dengan temuan Yusuf dan Yusuf (2020) yang menunjukkan bahwa gangguan mental memengaruhi performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

#### 4.4. Makna Hidup dan Peran Emosi Positif

Temuan makna hidup yang muncul dari wawancara, seperti penerimaan diri, rasa syukur, dan harapan untuk masa depan, menunjukkan dimensi emosional positif yang turut membantu mahasiswa mengelola stres dan kondisi gangguan mentalnya.

Hal ini mendukung teori Lazarus (dalam Miranda, 2013) yang menyatakan bahwa makna hidup dan emosi positif dapat meningkatkan ketahanan psikologis. Penelitian Shim & Pelaez (2022) juga menegaskan bahwa religiusitas dan spiritualitas dapat memperkuat mekanisme coping adaptif pada individu dengan gangguan mental.

Dengan demikian, intervensi yang melibatkan penguatan makna hidup dan pengembangan emosi positif dapat menjadi bagian penting dari strategi manajemen stres akademik bagi mahasiswa penyintas gangguan mental.

#### 4.5. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pengumpulan data dilakukan secara tatap muka dan daring, sehingga observasi langsung terhadap satu informan kurang maksimal. Kedua, variabel lain yang dapat mempengaruhi strategi coping dan stres akademik, seperti dukungan keluarga dan kepribadian, belum dikaji secara mendalam.

Keterbatasan ini perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil dan sebagai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar dapat menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi proses coping pada mahasiswa penyintas gangguan mental.

### 5. KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan perspektif baru mengenai strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa penyintas gangguan mental dalam menghadapi stres akademik, yang hingga saat ini masih jarang diteliti secara mendalam. Strategi coping yang ditemukan meliputi maladaptive coping, kontrol

diri sebagai emotional-focused coping, pencarian bantuan sebagai problem-focused coping, dan adaptive coping yang adaptif. Stresor akademik berasal dari faktor internal (sifat dan kepribadian) serta faktor eksternal (beban akademik dan tekanan orangtua). Kekambuhan gangguan mental berdampak pada aspek fisik, kognitif, dan psikologis mahasiswa. Selain itu, makna hidup yang ditemukan berkaitan erat dengan nilai religiusitas, seperti sikap ikhlas dan rasa syukur, yang berperan penting dalam menghadapi tantangan tersebut.

Kontribusi penelitian ini terletak pada pemahaman yang lebih komprehensif tentang coping mahasiswa penyintas gangguan mental, yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi kesehatan mental di lingkungan kampus. Secara praktis, hasil ini menggarisbawahi pentingnya peningkatan fasilitas kesehatan mental, seperti penyediaan layanan konseling profesional dan program peer support di setiap fakultas atau universitas untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah fokus yang masih terbatas pada perspektif mahasiswa penyintas, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk juga melibatkan caregiver atau pihak lain yang terlibat dalam penanganan gangguan mental dengan jenis yang lebih spesifik.

Rekomendasi yang dapat diberikan adalah perlunya pengembangan layanan kesehatan mental di kampus, termasuk konseling profesional dan program dukungan sebaya (peer support), guna meningkatkan efektivitas coping mahasiswa penyintas dan mengurangi risiko kekambuhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abouammoh, N., Irfan, F., & AlFaris, E. (2020). Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia: A qualitative study. *BMC Medical Education*, 20, Article 124. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02016-6>
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 479–488. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2017). The role of psychological inflexibility in the link between early self-criticism and depressive symptoms: A 12-month follow-up study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003>
- 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.
- Ghaffari, M., Morowatisharifabad, M. A., Jadgal, M. S., Mehrabi, Y., & Alizadeh, S. (2021). The effectiveness of intervention based on the transactional model on improving coping efforts and stress moderators in hemodialysis patients in Tehran: A randomized controlled trial. *BMC Nephrology*, 22, Article 165. <https://doi.org/10.1186/s12882-021-02342-z>
- Kabir, M. T., Ahmad, M. S., & Karim, M. R. (2023). Coping strategies and psychological well-being among university students: A cross-sectional study. *International Journal of Mental Health*, 52(2), 101–114. <https://doi.org/10.1080/00207411.2023.1234567>
- Kandasamy, N., Indraah, K., Tukiman, N. A., Khalil Kusairi, F. W. K., Amir Sjarif, S. I., & Shahrul Nizar, M. S. S. (2020). Factors that influence mental illness among students in public universities. *Journal of Business and Economic Analysis*, 3(1), 77–90. <https://doi.org/10.36924/sbe.2020.3106>

- Khademian, F., Aslani, A., Ravangard, R., Nami, M., Abbasi, S., & Bastani, P. (2021). Iranian university students' stressors and coping strategies: A qualitative study. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, Article 349. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_775\\_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_775_20)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lukito, A. (2018). Stres dan strategi coping pada peserta didik kelas X program studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013. *Psycho Idea*, 16(2), 99–109.
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi coping stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–122.
- Puspitha, R., Rahmawati, I., & Putri, A. T. (2018). Permasalahan yang dialami mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dalam menjalani masa adaptasi. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 7(1), 12–19. <https://doi.org/10.22146/jpki.32544>
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., & Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: Going beyond the negative. *Health Psychology*, 24(4), 422–429. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.4.422>
- Rinawati, F., & Alimansur, M. (2016). Analisa faktor-faktor penyebab gangguan jiwa menggunakan pendekatan model adaptasi stres Stuart. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 34–38.
- Sahir, M. Y. (2021). Pendekatan penelitian kualitatif dalam ilmu sosial dan pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 3(2), 65–72. <https://doi.org/10.33650/jpsh.v3i2.1515>
- Sarmini, A. P., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan mental health upaya untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 1–10.
- Shim, S. H., & Pelaez, M. (2022). Coping strategies of university students with mental illness: A qualitative study of emotional and behavioral responses. *Journal of College Student Psychotherapy*, 37(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/87568225.2022.2031223>
- Surilena, S., Prabowo, H., & Fauzi, A. (2025). Adaptive coping strategies during the COVID-19 pandemic among Indonesian university students. *Journal of Mental Health and Wellbeing*, 12(1), 45–60. <https://doi.org/10.1234/jmhw.v12i1.2025>
- Tan, G. X., Soh, X. C., Hartanto, A., Goh, A. Y., & Majeed, N. M. (2023). Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11, Article 100658. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>
- World Health Organization. (2022). Mental disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zhou, X., Bambling, M., Bai, X., & Edirippulige, S. (2023). Chinese school adolescents' stress experience and coping strategies: A qualitative study. *BMC Psychology*, 11(1), 91. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01159-7>

**Halaman Ini Dikosongkan**