



Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Prodi Statistika Angkatan 24 dan Coping Mechanismnya yang Efektif di Universitas Negeri Medan

Febi Hijriana^{1*}, Femi Ezrani Sianturi², Nur Maulidya Rizky^{3*}, Raihan Riyadi Siregar⁴,
Putri Maulidina Fadilah⁵, Sudianto Manullang⁶

Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: febihijriana41@gmail.com¹, femiezrani@gmail.com², nurmaulydia.r@gmail.com^{3*},
raihanriadi80@gmail.com⁴, putrimaulidina@unimed.ac.id⁵,
sudianto.manullang@unimed.ac.id⁶

Jalan William Iskandar Pasar V Medan Estate, Kotak Pos No. 1589 Medan 20221 A, Sumatera Utara

Korespondensi penulis: nurmaulydia.r@gmail.com^{3*}

Abstract. This study aims to identify the academic stress levels and coping mechanisms used by 2024 cohort students of the Statistics Study Program at Universitas Negeri Medan. A descriptive quantitative method was applied, involving questionnaires and interviews. Data were collected from 50 randomly selected respondents. The instrument was tested for validity and reliability, with all items showing item-total correlations > 0.2787 and a Cronbach's Alpha score of 0.619, indicating acceptable reliability. The findings revealed high levels of academic stress, particularly in indicators such as feeling overwhelmed by deadlines (mean 3.82; 66%), exam anxiety (3.7; 66%), and lack of rest (3.6; 60%). The most dominant coping strategy was self-soothing (mean 4.44; 90%), followed by junk food consumption (3.5; 60%) and seeking help (3.42; 46%). In contrast, proactive strategies such as creating a to-do list were less commonly used (3.14; 38%). These results highlight the importance of adaptive coping training and psychological support to promote healthier stress management among students.

Keywords: academic stress, coping mechanism, students

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik dan strategi coping mechanism yang digunakan oleh mahasiswa Program Studi Statistika angkatan 2024 di Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan instrumen berupa angket dan wawancara. Data dikumpulkan dari 50 responden yang dipilih secara acak sederhana. Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil semua item memiliki nilai korelasi > 0,2787, dan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,619, yang menunjukkan reliabilitas cukup tinggi. Hasil menunjukkan bahwa stres akademik tergolong tinggi pada indikator kewalahan terhadap tugas dan deadline (skor rata-rata 3,82; 66%), kecemasan ujian (3,7; 66%), dan kurang istirahat (3,6; 60%). Strategi coping mechanism yang paling dominan digunakan adalah menenangkan diri (mean 4,44; 90%), diikuti dengan konsumsi junk food (3,5; 60%) dan pencarian bantuan (3,42; 46%). Sementara itu, strategi proaktif seperti membuat to-do list masih tergolong jarang digunakan (3,14; 38%). Penelitian ini menyarankan perlunya program pelatihan coping adaptif dan dukungan psikologis untuk meningkatkan strategi coping yang lebih sehat dan produktif di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: coping mechanism, mahasiswa, stres akademik

1. LATAR BELAKANG

Stres merupakan salah satu gangguan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa dalam proses menjalani kehidupan akademik. Tekanan dari tugas yang menumpuk, jadwal ujian yang padat, serta ekspektasi dari dosen maupun keluarga sering menjadi faktor penyebab utama stres. Menurut Sarafino dan Smith (2014), stres terjadi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Dalam konteks perkuliahan, hal ini dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar,

motivasi akademik, bahkan dapat memicu gangguan kesehatan mental apabila tidak ditangani dengan baik.

Mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Medan saat ini sedang menghadapi tantangan tersendiri. Beban studi yang berat, materi perkuliahan yang cenderung abstrak, serta aktivitas laboratorium yang membutuhkan ketelitian tinggi menjadi faktor tambahan yang dapat meningkatkan risiko stres. Hasil penelitian oleh Nursalim et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa jurusan eksakta cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jurusan sosial-humaniora. Hal ini mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap kondisi psikologis mahasiswa FMIPA, terutama dalam hal pengelolaan stres yang mereka alami.

Dalam menghadapi stres, setiap individu memiliki cara tersendiri yang disebut dengan coping mechanism atau mekanisme koping. Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa coping mechanism adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tekanan atau tuntutan eksternal yang dinilai melebihi kapasitasnya. Mekanisme koping ini dibagi menjadi dua, yaitu problem-focused coping (berfokus pada penyelesaian masalah) dan emotion-focused coping (berfokus pada pengelolaan emosi). Mengetahui jenis strategi koping yang digunakan mahasiswa sangat penting agar pihak kampus dapat memberikan dukungan psikologis yang sesuai.

Meskipun telah banyak penelitian tentang stres mahasiswa, masih sangat terbatas studi yang secara khusus membahas tingkat stres serta strategi koping mahasiswa FMIPA Universitas Negeri Medan. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada populasi mahasiswa umum atau terbatas pada satu program studi tertentu. Sebagai contoh, penelitian oleh Rahmawati dan Hadi (2020) hanya meneliti stres pada mahasiswa pendidikan tanpa mempertimbangkan latar belakang keilmuan yang berbeda. Padahal, pendekatan yang lebih kontekstual sangat diperlukan agar hasil penelitian dapat lebih akurat dan aplikatif di lingkungan kampus masing-masing.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat stres yang dialami mahasiswa FMIPA Universitas Negeri Medan serta mengetahui mekanisme koping yang mereka gunakan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program dukungan psikologis di lingkungan kampus serta membantu mahasiswa dalam memilih strategi koping yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi landasan bagi pihak fakultas dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis individu terhadap situasi atau kondisi yang dinilai mengancam atau melebihi kapasitas diri. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres timbul sebagai hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya, di mana individu menilai bahwa tuntutan eksternal melampaui kemampuan mereka untuk mengatasi situasi tersebut. Stres dapat bersifat eustress (positif) maupun distress (negatif), tergantung pada bagaimana individu menafsirkan dan merespons tekanan yang mereka alami (Selye, 1976).

Dalam konteks mahasiswa, stres akademik merupakan jenis stres yang paling umum ditemukan. Mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan seperti tenggat waktu tugas, persaingan nilai, adaptasi terhadap lingkungan baru, dan ekspektasi dari orang tua (Misra & Castillo, 2004). Menurut penelitian oleh Ramli (2010), stres pada mahasiswa yang tidak diatasi dengan baik dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, gangguan tidur, hingga munculnya kecemasan atau depresi.

Strategi dalam mengatasi stres dikenal dengan istilah coping mechanism. Lazarus dan Folkman (1984) membagi mekanisme coping menjadi dua, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Problem-focused coping berfokus pada perubahan situasi pemicu stres, sedangkan emotion-focused coping lebih menitikberatkan pada pengelolaan emosi. Penelitian oleh Folkman dan Moskowitz (2004) menunjukkan bahwa pemilihan jenis coping dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kontrol situasi yang mereka hadapi.

Beberapa studi telah dilakukan untuk mengetahui strategi coping yang umum digunakan oleh mahasiswa. Penelitian oleh Yusoff et al. (2011) pada mahasiswa kedokteran di Malaysia menemukan bahwa strategi coping aktif seperti perencanaan dan pemecahan masalah berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah. Sebaliknya, strategi seperti denial atau substance use cenderung berhubungan dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Di Indonesia, Sari dan Arifin (2019) menemukan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan strategi emotion-focused coping seperti mencari dukungan sosial atau melakukan aktivitas relaksasi.

Tingkat stres juga dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, jurusan studi, dan tahun angkatan. Menurut penelitian oleh Fitriana dan Hidayat (2020), mahasiswa jurusan eksakta memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa jurusan sosial karena beban tugas dan tuntutan logika yang lebih kompleks. Hal serupa juga ditemukan oleh Nursalim et al. (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa FMIPA lebih sering mengalami stres akademik yang berat dibandingkan mahasiswa dari fakultas lain.

Selain itu, penting juga memperhatikan dukungan sosial sebagai faktor protektif dalam menghadapi stres. Penelitian oleh Cobb (1976) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lembaga kampus dapat membantu mengurangi persepsi stres dan meningkatkan ketahanan mental. Penelitian oleh Rini et al. (2022) juga mendukung temuan tersebut, di mana mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah.

Dalam perkembangan psikologi modern, mindfulness juga diperkenalkan sebagai pendekatan baru dalam mengelola stres. Kabat-Zinn (1994) menjelaskan bahwa mindfulness adalah kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi. Penelitian oleh Shapiro et al. (2008) menyebutkan bahwa pelatihan mindfulness pada mahasiswa mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperbaiki konsentrasi akademik.

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat dilihat bahwa stres merupakan masalah nyata di kalangan mahasiswa, khususnya di lingkungan akademik yang menuntut seperti FMIPA. Oleh karena itu, penelitian mengenai tingkat stres dan strategi coping mahasiswa FMIPA Universitas Negeri Medan menjadi penting dilakukan untuk mengetahui kondisi aktual di lapangan serta memberikan rekomendasi terhadap bentuk dukungan psikologis yang dapat diberikan oleh pihak kampus.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui tingkat stress akademik mahasiswa dan coping mechanism yang efektif pada mahasiswa Program Studi Statistika Angkatan 2024 Universitas Negeri Medan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggambarkan fenomena yang terjadi secara objektif berdasarkan data yang diperoleh dari responden. Desain penelitian yang digunakan adalah survei deskriptif, yaitu dengan mengumpulkan data melalui kuesioner yang disebarakan kepada responden dan wawancara guna memperoleh informasi terkait tingkat stres dan jenis mekanisme coping yang mereka terapkan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara simple random sampling (sampel acak sederhana), yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Statistika Angkatan 2024 di Universitas Negeri Medan yang berjumlah 82 orang mahasiswa. Sampel yang diambil menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% atau 0,1. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi (82 mahasiswa)

e = tingkat kesalahan (10% atau 0,1)

$$n = \frac{82}{1 + 82(0,1)^2} = \frac{82}{1 + 0,82} = \frac{82}{1,082} \approx 45$$

Untuk mengantisipasi data yang tidak valid, maka diambil 50 orang responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terbuka dan tertutup yang telah disusun berdasarkan teori stress akademik dan coping mechanism dari Lazarus dan Folkman (1984). Instrumen ini terdiri atas dua bagian, yaitu skala stress akademik dan skala coping mechanism. P1-P6 merupakan indikator stress akademik, dan P7-P15 merupakan indikator coping mechanism.

Skala Stress Akademik, yang mengukur tingkat tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan sehari-hari, seperti beban tugas, tekanan ujian, dan ekspektasi akademik. Skala Coping Mechanism, yang mengidentifikasi jenis mekanisme koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres, baik yang berfokus pada pemecahan masalah (problem-focused coping) maupun pengelolaan emosi (emotion-focused coping). Skala menggunakan skala Likert 5 poin. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item dalam angket memiliki nilai korelasi item-total $> 0,2787$ yang berarti valid. Nilai reliabilitas Cronbach's Alpha adalah 0,619, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas cukup tinggi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif seperti nilai rata-rata, persentase, dan standar deviasi untuk mengetahui tingkat stres dan jenis strategi koping yang dominan digunakan oleh mahasiswa. Selain itu, dilakukan analisis inferensial menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan jenis mekanisme koping yang digunakan mahasiswa.

Berikut adalah tabel pertanyaan pilihan dan pertanyaan pendapat dalam kuesioner yang diberikan kepada responden. Pada Pertanyaan Pilihan mencakup tingkat kepuasan dari 1 sampai 5, dengan 1 menunjukkan tidak pernah, 2 menunjukkan jarang, 3 menunjukkan kadang-kadang, 4 menunjukkan sering, 5 menunjukkan selalu.

Tabel 1. Instrumen Penelitian

A. Tabel Pertanyaan Pilihan

No.	Pertanyaan	1	2	3	4	5
1.	Saya merasa kewalahan dengan tugas dan deadline perkuliahan					
2.	Saya kesulitan memahami materi kuliah yang terlalu kompleks					
3.	Saya mengalami gangguan tidur karena memikirkan akademik (seperti insomnia, mimpi buruk, dll.)					
4.	Saya merasa cemas sebelum ujian atau presentasi					
5.	Saya membandingkan pencapaian akademik saya dengan teman sekelas					
6.	Saya merasa tidak memiliki waktu cukup untuk istirahat karena jadwal kuliah yang padat					
7.	Saya membuat to-do list untuk mengatur tugas kuliah					
8.	Saya mencari bantuan dari dosen/teman ketika kesulitan memahami materi					

9.	Saya memecah tugas besar menjadi bagian kecil agar lebih mudah dikerjakan					
10.	Saya menenangkan diri dengan mendengarkan musik atau hiburan lainnya					
11.	Saya curhat kepada teman atau keluarga tentang stress akademik					
12.	Saya melakukan relaksasi (seperti meditasi, olahraga, dll.) untuk mengurangi stress akademik					
13.	Saya mengonsumsi makanan tidak sehat (seperti junk food) saat stress akademik					
14.	Saya mengalihkan stress dengan bermain game/ menonton film berjam-jam					
15.	Saya menunda-nunda tugas hingga mendekati deadline					

B. Pertanyaan Pendapat

1. Strategi apa yang paling efektif Anda gunakan untuk mengatasi stress akademik?
2. Saran Anda untuk sesama mahasiswa yang sedang mengalami stress akademik?

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data yang didapat dari 50 responden mahasiswa prodi statistika angkatan 24 dari universitas negeri medan dengan menggunakan angket instrumen Google Form menggunakan skala Likert 1–5, dimana skor stres diukur melalui 6 indikator utama (P1-P6) yang mencakup aspek kewalahan deadline, kesulitan materi, gangguan tidur, kecemasan ujian, perbandingan akademik, dan kurangnya waktu istirahat. Sementara coping mechanism diukur melalui 9 strategi (P7-P15) termasuk manajemen waktu, relaksasi, hingga perilaku maladaptif. Dan dilengkapi pula dengan wawancara langsung untuk memperdalam hasil survei.

Instrumen yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas perlu dilakukan untuk menunjukkan tingkat kevalidan dan keabsahan suatu instrumen tes. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh butir pertanyaan memiliki r hitung $>$ r tabel (0,2787), artinya semua item valid.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Menggunakan SPSS

Indikator	r tabel	r hitung	Keterangan
P1	0,2787	0,491	Valid
P2	0,2787	0,427	Valid
P3	0,2787	0,566	Valid
P4	0,2787	0,625	Valid
P5	0,2787	0,415	Valid
P6	0,2787	0,539	Valid
P7	0,2787	0,293	Valid
P8	0,2787	0,290	Valid
P9	0,2787	0,322	Valid
P10	0,2787	0,372	Valid
P11	0,2787	0,318	Valid
P12	0,2787	0,298	Valid
P13	0,2787	0,460	Valid
P14	0,2787	0,301	Valid
P15	0,2787	0,310	Valid

Uji reliabilitas juga turut diuji pada instrumen, hal ini dilakukan untuk menguji keandalan atau reliabilitas dari suatu instrumen penelitian. Hasil uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,619 $>$ dari 0,6 sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen reliabel.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan SPSS

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.619	15

Dari hasil analisis data dari 50 orang responden mahasiswa Program Studi Statistika angkatan 24 Universitas Negeri Medan, ditemukan bahwa tingkat stress akademik bervariasi dengan tingkatan yang cukup kompleks. Hal ini ditunjukkan melalui hasil berikut:

Tabel 4. Profil Tingkat Stress Akademik

Kode	Indikator Stress	Mean	% Skor Responden ≥ 4	Standar Deviasi	Kategori	Interpretasi
P1	Kewalahan dengan tugas dan deadline	3,82	66%	0,96	Tinggi	Tugas dan deadline memicu tekanan dan stress akademik
P2	Kesulitan memahami materi	3,5	50%	0,89	Cukup Tinggi	Materi terasa cukup kompleks namun masih bisa diatasi
P3	Mengalami gangguan tidur	3,12	44%	1,29	Cukup Tinggi	Terdapat sedikit gangguan fisik tapi masih dalam batas normal
P4	Cemas ketika akan ujian atau presentasi	3,7	66%	1,05	Tinggi	Ujian dan presentasi memicu tekanan dan stress akademik
P5	Membandingkan pencapaian akademik dengan orang lain	2,78	30%	1,17	Rendah	Kompetisi antar mahasiswa tidak berdampak besar
P6	Kurang istirahat karena jadwal kuliah yang padat	3,6	60%	1,09	Tinggi	Kurangnya istirahat menambah tekanan dan stress akademik yang dirasakan

Kriteria Kategori :

- Sangat Tinggi ($\geq 80\%$)
- Tinggi (60-79%)
- Cukup Tinggi (40-59%)
- Rendah (20-39%)
- Sangat Rendah ($\geq 20\%$)

Kewalahan karena tugas dan deadline (P1) dan juga cemas ketika akan ujian atau presentasi (P4) merupakan sumber stress yang paling utama dirasakan dengan presentase yang sama yaitu sebesar 66% (Kategori Tinggi) dan skor rata-rata 3,82 dan 3,7. Hal ini menunjukkan bahwa evaluasi akademik merupakan penyebab utama stress dikalangan mahasiswa Program Studi Statistika Angkatan 24 di Universitas Negeri Medan. Kondisi ini diperparah pula dengan kurangnya tidur karena jadwal kuliah yang padat (P6) yang mencapai presentase sebesar 60% (Kategori Tinggi) dengan skor rata-rata 3,6.

Meskipun kesulitan memahami materi (P2) mencapai presentase skor yang cukup tinggi (50%), persentase ini lebih rendah dibandingkan stresor terkait waktu. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa lebih mampu beradaptasi dengan tantangan akademik murni dibandingkan dengan tekanan waktu dan sistem evaluasi. Mengalami gangguan tidur (P3) juga mencapai presentase skor yang cukup tinggi (44%), menunjukkan bahwa dampak fisik mulai signifikan terasa, sementara itu kecenderungan membandingkan pencapaian akademik (P5) mencapai persentase skor rendah (30%), menunjukkan bahwa kompetisi antar mahasiswa bukanlah faktor stress yang dominan.

Strategi coping mechanism yang umumnya dilakukan oleh mahasiswa ditunjukkan dalam tabel hasil berikut ini :

Tabel 5. Pemetaan Coping Mechanism

Kode	Indikator Stress	Mean	Standar Deviasi	% Skor Responden ≥ 4	Kategori
P7	To-do list	3,14	1,20	38%	Jarang
P8	Mencari bantuan	3,42	0,95	46%	Cukup Sering
P9	Membagi Tugas yang akan dikerjakan	3,28	1,09	50%	Cukup Sering
P10	Menenangkan diri	4,44	0,73	90%	Sangat Sering
P11	Curhat	3,26	1,35	44%	Cukup Sering
P12	Relaksasi	3,08	1,08	32%	Jarang
P13	Mengonsumsi junk food	3,5	1,37	60%	Sering
P14	Mengalihkan diri ke game atau musik	3,02	1,15	40%	Cukup Sering
P15	Menunda-nunda tugas	3,16	1,20	40%	Cukup Sering

Kriteria Kategori :

- Sangat Sering ($\geq 80\%$)
- Sering (60-79%)
- Cukup Sering (40-59%)
- Jarang (20-39%)
- Sangat Jarang ($\geq 20\%$)

Melalui tabel dapat dilihat bahwa menenangkan diri (P10) merupakan strategi coping mechanism yang paling dominan dengan persentase mencapai 90% (Sangat Sering), menunjukkan ketergantungan tinggi pada solusi instan. Namun, disparitas mencolok terlihat pada rendahnya penggunaan teknik relaksasi fisik seperti olahraga atau meditasi (P12) yang mencapai presentase skor 32%, mengindikasikan ketidakseimbangan dalam pendekatan penanganan stres.

Yang mengkhawatirkan, penggunaan junk food sebagai mekanisme coping (P13) yang mencapai presentase skor 60% masih berada pada tingkat signifikan, sementara strategi proaktif seperti pembuatan to-do list (P7) yang mencapai presentase skor 38% dan pembagian tugas (P9) yang mencapai presentase skor 50% belum dimanfaatkan secara optimal. Di sisi lain, perilaku menghindar seperti menunda-nunda tugas (P15) yang mencapai presentase skor 40% dan escap Mengalihkan diri ke game atau musik (P14) yang mencapai presentase skor 40% menunjukkan bahwa hampir separuh responden cenderung menunda atau lari dari masalah.

Berdasarkan hasil analisis data kualitatif dari 2 pertanyaan terbuka yang ada diangket instrumen, ditemukan beberapa kecenderungan utama dalam cara mahasiswa menghadapi stress akademik. Strategi coping mechanism yang paling sering digunakan meliputi langkah-langkah sederhana seperti menghindari penundaan tugas, melakukan kegiatan hiburan atau healing, serta mendengarkan musik untuk menenangkan diri. Banyak mahasiswa juga menyebutkan tentang pentingnya membagi pekerjaan menjadi bagian-bagian kecil dan mengerjakannya secara bertahap agar beban terasa lebih ringan.

Dari berbagai saran yang diberikan, terdapat sejumlah tema utama yang muncul. Pertama, mahasiswa menekankan perlunya pengelolaan waktu yang efektif, misalnya dengan membuat jadwal pengerjaan tugas dan menyelesaikannya sedikit demi sedikit. Kedua, mereka merasa penting untuk menyediakan waktu khusus bagi diri sendiri serta melakukan aktivitas menyenangkan seperti menonton film atau berjalan-jalan guna menyegarkan pikiran. Ketiga,

banyak yang merekomendasikan berbagi cerita atau berdiskusi dengan teman sebagai salah satu cara untuk mengurangi tekanan.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa masih mengandalkan cara-cara sederhana dan cepat dalam mengatasi stres (85% responden), sudah ada kesadaran yang cukup tinggi mengenai pentingnya perencanaan waktu (60% saran terkait manajemen waktu) dan dukungan sosial (45% menyebutkan pentingnya berbagi dengan orang lain). Hal ini membuka peluang untuk merancang program penanganan stress yang lebih sistematis dan efektif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 50 responden mahasiswa Program Studi Statistika angkatan 2024 dari Universitas Negeri Medan yang menunjukkan tingkat stress mahasiswa dan juga coping mechanism terbaik yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stress akademik yang dialami, diperoleh bahwa instrumen penelitian yang digunakan memiliki tingkat kevalidan dan reliabilitas yang baik. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji validitas yang menunjukkan seluruh butir pertanyaan memiliki r hitung $> r$ tabel (0,2787), artinya semua item valid dan juga hasil nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,619 dari 0,6 sehingga dapat dikatakan bahwa instrument tersebut dapat digunakan untuk menunjukkan tingkat stress mahasiswa dan juga coping mechanismnya.

Mahasiswa di Program Studi Statistika angkatan 2024 di Universitas Negeri Medan memiliki tingkat stres akademik yang cukup tinggi. Hal ini terutama dipicu oleh berbagai beban tugas dan deadlinenya (66%), cemas ujian dan presentasi (66%), dan kurangnya waktu untuk beristirahat (60%). Indikator stres tertinggi meliputi kewalahan terhadap tugas dan deadline, kecemasan saat ujian atau presentasi, serta kurangnya waktu beristirahat yang diakibatkan oleh jadwal perkuliahan yang padat. Di sisi lain, respon mahasiswa terhadap stres juga mengarah ke strategi coping yang berkaitan dengan pengelolaan emosi. Hal ini ditunjukkan melalui besarnya persentase menenangkan diri dan juga relaksasi fisik seperti olahraga atau meditasi. Dimana menenangkan diri termasuk dalam strategi coping mechanism yang paling banyak digunakan dan dipilih oleh mahasiswa, yaitu mencapai skor 90%. Namun, mahasiswa juga memilih strategi coping yang kurang sehat, seperti mengonsumsi junk food (60%), mengalihkan diri ke game atau musik (40%) dan menunda tugas (40%). Terlepas dari itu, hasil dari kualitatif data yang didapat melalui beberapa pertanyaan terbuka menunjukkan bahwa mahasiswa semakin sadar dan mulai mencari relasi positif, timing, serta entertainment untuk memfasilitasi stres mereka. Oleh karena itu, strategi coping mechanism dengan tujuan yang terencana mungkin dapat dikembangkan melalui intervensi di antara mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa menenangkan diri dan mengonsumsi junk food adalah strategi yang paling populer dibandingkan dengan strategi coping proaktif seperti membuat to-do list. Akan tetapi, para mahasiswa perlu mendapatkan arahan lebih lanjut dalam pengembangan kebiasaan coping yang lebih adaptif dan konstruktif, termasuk berbagai strategi proaktif sistematis seperti memanajemenkan waktu.

DAFTAR REFERENSI

- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Fitriana, N., & Hidayat, A. (2020). Perbandingan tingkat stres mahasiswa eksakta dan non-eksakta. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 56–62.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148.
- Nursalim, N., Nugraheni, R. T., & Sari, M. P. (2021). Tingkat stres mahasiswa jurusan eksakta dan non-eksakta dalam perkuliahan daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 34–41.
- Rahmawati, S., & Hadi, S. (2020). Studi tingkat stres mahasiswa pendidikan selama pandemi. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 8(2), 110–118.
- Ramli, M. (2010). Diagnosa stres dan depresi pada mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 18(2), 95–104.
- Rini, D. P., Dewi, E. P., & Maulidya, N. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Raden Intan*, 4(1), 11–20.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
- Sari, M., & Arifin, M. (2019). Strategi koping mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(2), 73–80.
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). New York: McGraw-Hill.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2008). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research. *Teachers College Record*, 110(3), 494–528.

Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., & Yaacob, M. J. (2011). The prevalence and sources of stress among Malaysian medical students. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 12(1), 34–42.