

## Efektivitas Strategi *Problem-Focused Coping* dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia

Adhe Nayla Shabrina<sup>1</sup>, Asep Kurniawan<sup>2</sup>, Sopa Ulkarimah<sup>3</sup>, Syifa Hana Musyaffa<sup>4</sup>, Ibrahim Al Hakim<sup>5</sup>, Nandang Budiman<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>5,6</sup> Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: [naylashabrina19@upi.edu](mailto:naylashabrina19@upi.edu)<sup>1</sup>, [asep.kurniawan17@upi.edu](mailto:asep.kurniawan17@upi.edu)<sup>2</sup>, [sopaulkarimah23@upi.edu](mailto:sopaulkarimah23@upi.edu)<sup>3</sup>, [syifahanaa@upi.edu](mailto:syifahanaa@upi.edu)<sup>4</sup>, [ibrahimalhakim@upi.edu](mailto:ibrahimalhakim@upi.edu)<sup>5</sup>, [nandang.budiman@upi.edu](mailto:nandang.budiman@upi.edu)<sup>6</sup>

### Abstrak

Transisi ke perguruan tinggi sering memicu kecemasan akibat meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan adaptasi lingkungan baru, terutama bagi mahasiswa yang menghadapi tantangan unik seperti penguasaan bahasa Arab. Penelitian ini menganalisis efektivitas strategi *Problem-Focused Coping* dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui kuesioner dari 20 mahasiswa dengan kecemasan akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa strategi ini efektif dalam mengelola kecemasan melalui identifikasi masalah, pencarian solusi, dan tindakan nyata, yang meningkatkan rasa kontrol dan kepercayaan diri. Faktor pendukung keberhasilan meliputi dukungan sosial dan sifat aktif mahasiswa, sementara hambatan mencakup keterbatasan keterampilan pemecahan masalah dan kondisi fisik. Penelitian merekomendasikan pelatihan tambahan untuk memperkuat keterampilan coping, mendukung mahasiswa menghadapi tekanan akademik, dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

**Kata kunci:** *Efektivitas, Strategi Problem-Focused Coping, Kecemasan Akademik, Mahasiswa Baru*

### Abstract

The transition to higher education often triggers anxiety due to increased academic, social, and environmental adaptation demands, especially for students who face unique challenges such as Arabic language acquisition. This study analyzes the effectiveness of Problem-Focused Coping strategies in reducing academic anxiety in new students of the Arabic Language Education Study Program at Universitas Pendidikan Indonesia. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through questionnaires from 20 students with academic anxiety. The results show that this strategy effectively manages anxiety through problem identification, solution finding, and real action, which increases the sense of control and self-confidence. Factors supporting success include social support and the active nature of students, while barriers include limited problem-solving skills and physical conditions. The research recommends additional training to strengthen coping skills, support students in dealing with academic pressure, and improve their well-being.

**Keywords:** *Effectiveness, Problem-Focused Coping Strategy, Academic Anxiety, New Students*

### PENDAHULUAN

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan periode yang penuh dinamika bagi setiap mahasiswa baru, ditandai dengan perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta interaksi sosial yang baru. Fenomena ini semakin kompleks ketika dikaitkan dengan mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab. Selain harus beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan, mereka juga dihadapkan pada tantangan unik berupa

penguasaan bahasa Arab yang mendalam. Ketidakmampuan memahami materi perkuliahan yang disampaikan dalam bahasa Arab, kesulitan dalam berinteraksi dengan dosen dan teman seangkatan dalam bahasa Arab, serta tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi dapat memicu munculnya kecemasan akademik yang signifikan pada mahasiswa baru program studi ini.

Peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan fase penting yang sering kali diiringi dengan tantangan baru, termasuk kecemasan akademik. Mahasiswa baru dihadapkan pada ekspektasi yang lebih kompleks, kebutuhan adaptasi sosial, serta tekanan untuk memenuhi standar akademik tertentu, seperti pencapaian nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang baik. Kondisi ini membuat banyak mahasiswa baru mengalami kecemasan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Rinera & Retnowati, 2020). Mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab menghadapi tantangan bahasa dan akademik yang berbeda dibandingkan program studi lainnya. Selain adaptasi terhadap lingkungan kampus, mereka juga dihadapkan pada tuntutan untuk menguasai bahasa Arab sebagai alat utama dalam pembelajaran. Hal ini memerlukan kemampuan linguistik yang baik, termasuk tata bahasa, kosa kata, dan pemahaman teks yang sering kali cukup kompleks. Kesulitan ini dapat memicu kecemasan yang lebih tinggi, terutama bagi mahasiswa yang memiliki latar belakang bahasa Arab yang kurang memadai atau yang tidak terbiasa dengan metode pembelajaran berbasis bahasa asing (Rahayu & Arianti, 2020).

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir atau takut yang berlebihan, yang dapat menghambat proses pembelajaran. Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, misalnya, seringkali mengalami kecemasan terkait penguasaan bahasa, presentasi, atau tugas tertulis. Untuk mengatasi kecemasan, individu dapat menerapkan strategi *coping*. Salah satu strategi yang efektif adalah *Problem-Focused Coping*, yaitu upaya aktif untuk mencari solusi atas masalah yang menjadi sumber kecemasan. Berbeda dengan *Emotion-Focused Coping* yang lebih berfokus pada pengelolaan emosi, *Problem-Focused Coping* melibatkan identifikasi masalah, pencarian solusi, dan implementasi solusi. Contoh *Problem-Focused Coping* dalam konteks pendidikan adalah membuat jadwal belajar yang teratur atau mencari bantuan tutor. Dengan menerapkan strategi *Problem-Focused Coping*, individu dapat lebih efektif dalam mengatasi tantangan dan meningkatkan kinerja akademiknya.

Kecemasan akademik pada mahasiswa baru tidak hanya terkait dengan tekanan untuk meraih prestasi, tetapi juga dipengaruhi oleh proses adaptasi terhadap lingkungan kampus yang baru. Mahasiswa yang belum mampu menyesuaikan diri secara sosial dan emosional sering kali mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, sehingga berisiko menghadapi gangguan kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan berat (Rahayu & Arianti, 2020). Pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, kecemasan ini dapat diperburuk oleh kesulitan dalam memahami materi akademik yang disampaikan dalam bahasa Arab, terutama pada semester awal studi mereka. Studi awal menunjukkan bahwa kecemasan akademik juga berhubungan dengan perbedaan gender, di mana perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Faktor psikologis, seperti sensitivitas emosional yang lebih besar, seringkali menjadi penyebab utama (Novitria & Khoirunnisa, 2020). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik, termasuk tantangan bahasa pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, menjadi penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam membantu mereka melewati masa transisi ini.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan menyoroti pentingnya intervensi berbasis pengurangan stres, seperti *Mindfulness-Based Reduction (MBSR)*, dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru (Rinera & Retnowati, 2020). Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas sosial dan dukungan dari teman sebaya dapat meningkatkan kemampuan adaptasi, membantu mahasiswa baru merasa lebih nyaman dengan lingkungan akademik mereka (Rinera & Retnowati, 2020). Maka, dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih jauh dampak kecemasan akademik terhadap mahasiswa baru, khususnya yang memiliki tantangan bahasa seperti mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, serta strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka selama masa transisi.

Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk kecemasan yang dialami oleh individu dalam konteks pendidikan, terutama yang berkaitan dengan proses pembelajaran, evaluasi akademik, dan tuntutan akademik lainnya. Kecemasan ini dapat mempengaruhi performa akademik, motivasi belajar, dan kesehatan mental individu. Dalam konteks pembelajaran, kecemasan akademik seringkali muncul akibat tekanan yang dirasakan siswa atau mahasiswa dalam memenuhi standar keberhasilan akademik. Penyebab kecemasan akademik dapat bersumber dari berbagai faktor, termasuk tekanan lingkungan, harapan yang terlalu tinggi dari diri sendiri maupun orang lain, serta pengalaman negatif sebelumnya terkait dengan aktivitas belajar. dampaknya bisa berupa penurunan konsentrasi, gangguan tidur, rasa takut yang berlebihan terhadap kegagalan, hingga munculnya gejala fisik seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan.

Dalam konteks mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab, kecemasan akademik memiliki karakteristik tersendiri. Mahasiswa di program studi ini sering kali menghadapi tantangan unik, seperti mempelajari bahasa asing dengan struktur dan sistem yang berbeda dari bahasa ibu mereka. Selain itu, tuntutan untuk menguasai keterampilan membaca, menulis, berbicara, dan mendengarkan dalam bahasa Arab sering menjadi sumber kecemasan, terutama jika mahasiswa merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya. Tantangan lain dapat muncul dari tugas-tugas yang kompleks, seperti ujian lisan, atau persepsi terhadap kompetensi dosen dalam mengajar.

Salah satu pendekatan untuk mengatasi kecemasan akademik adalah dengan menerapkan strategi *coping* yang tepat. Strategi *coping* merujuk pada cara yang digunakan individu untuk mengelola stress atau tekanan yang mereka alami. Ada dua jenis utama strategi *coping*, yaitu *Problem-Focused Coping* adalah strategi yang berfokus pada pemecahan masalah secara langsung. Strategi ini melibatkan langkah-langkah seperti mengidentifikasi masalah, mencari solusi, dan mengambil tindakan yang konkret untuk mengatasi sumber kecemasan. Sebaliknya, *Emotion-Focused Coping* berorientasi pada pengelolaan emosi yang muncul akibat tekanan atau stress. Strategi ini bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari kecemasan terhadap kondisi emosional individu. Teknik yang termasuk dalam *Emotion-Focused Coping* antara lain meditasi, relaksasi, berbicara dengan teman atau keluarga, serta aktivitas yang menenangkan seperti mendengarkan musik atau berolahraga. Strategi ini cocok digunakan jika masalah yang dihadapi sulit untuk diubah atau diatasi secara langsung, sehingga fokusnya adalah pada menjaga keseimbangan emosional.

Dari perspektif strategi *coping*, Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa pemilihan strategi *coping* sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap situasi stres. *Problem-Focused Coping* lebih efektif jika individu merasa memiliki kendali terhadap situasi, sementara *Emotion-Focused Coping* lebih sesuai jika situasi dianggap sulit untuk diubah. Dalam konteks kecemasan akademik, kombinasi kedua strategi ini sering kali dibutuhkan untuk mencapai hasil yang optimal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan atau penggunaan strategi *Problem-Focused Coping* dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. Partisipan penelitian terdiri dari 20 mahasiswa yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria mengalami kecemasan akademik dan menggunakan strategi *Problem-Focused Coping* dalam menyelesaikan kecemasan akademik tersebut. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang didalamnya mengajukan beberapa pertanyaan terkait strategi *coping* serta kecemasan akademik yang berfokus pada pemecahan masalah, guna untuk mengidentifikasi bagaimana mahasiswa mengatasi kecemasan akademik mereka.

Pengumpulan data dilakukan selama satu minggu, dengan menyebarkan kuesioner secara daring kepada responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan teknik analisis konten, yang melibatkan pengklasifikasian jawaban kuisisioner sesuai dengan pembahasan, yaitu strategi *Problem-Focused Coping* dan kecemasan akademik. Proses analisis ini bertujuan untuk memahami sejauh mana strategi tersebut efektif dalam mengurangi kecemasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil angket yang telah disebar, kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa menimbulkan berbagai gejala yang berdampak pada aspek psikologis, fisik, dan sosial. Gejala yang sering terjadi meliputi *overthinking*, emosi tidak stabil, sulit tidur, dan perubahan nafsu makan. Beberapa mahasiswa juga menyebutkan adanya dampak pada hubungan sosial akibat dari emosi yang tidak terkendali. Selain itu, kecemasan ini mempengaruhi fokus belajar, bahkan terkadang mengganggu aspek lain seperti kesehatan fisik dan kesejahteraan emosional. Maka hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat memberikan dampak yang cukup luas terhadap kehidupan mahasiswa.

Kemudian hasil angket mengenai dampak kecemasan akademik menunjukkan bahwa kecemasan akademik menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa kecemasan menyebabkan penurunan kinerja akademik, di mana mereka merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas ujian karena sering terjebak dalam kekhawatiran tentang hasil yang diperoleh. Kecemasan ini juga mengganggu kemampuan untuk mereka fokus dan berpikir jernih, sehingga mereka merasa sulit memahami materi atau memecahkan masalah dengan efektif.

Selain itu, kecemasan akademik juga berpengaruh pada Kesehatan mental dan fisik responden. Banyak yang merasa stres berlebihan, yang berujung pada kelelahan fisik dan gangguan Kesehatan seperti gangguan tidur yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi fisik dan emosional mereka. Kemudian kecemasan akademik ini, tak jarang dapat membuat kurangnya nafsu makan, yang mana mereka sering merasa tidak lapar atau bahkan kehilangan selera makan sama sekali. Secara keseluruhan, dampak-dampak ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan, baik dari segi mental maupun fisik.

Selanjutnya, berdasarkan hasil angket, mayoritas mahasiswa merasakan bahwa penerapan strategi *Problem-Focused Coping* memberikan dampak positif terhadap pengelolaan kecemasan akademik mereka. Strategi ini membantu mereka merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan yang berfokus pada penyelesaian masalah dapat memberikan rasa kontrol terhadap situasi yang menyebabkan kecemasan. Meski tidak semua mahasiswa merasakan efek yang sama, hasil ini menunjukkan bahwa strategi *Problem-Focused Coping* secara umum dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

Keberhasilan strategi *Problem-Focused Coping* ini didukung oleh beberapa faktor penting. Sebagian mahasiswa mengungkapkan bahwa sifat pribadi mereka yang cenderung aktif dalam menyelesaikan masalah menjadi alasan utama memilih strategi ini. Keyakinan positif juga menjadi elemen pendukung yang membantu mahasiswa tetap berpikir optimis dalam menghadapi berbagai kesulitan akademik. Selain itu, adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar yang turut membantu mereka untuk lebih fokus pada penyelesaian masalah.

Namun, terdapat pula beberapa tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan ini. Keterbatasan dalam keterampilan pemecahan masalah menjadi salah satu penghambat yang sering dirasakan. Kurangnya keterampilan sosial serta kondisi kesehatan fisik yang tidak mendukung juga menjadi tantangan lain dalam proses penerapan strategi ini. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa meskipun strategi *Problem-Focused Coping* memiliki banyak kelebihan, tidak semua mahasiswa memiliki sumber daya yang cukup untuk mengaplikasikannya secara efektif.

Dari hasil angket mengenai efektivitas strategi *Problem-Focused Coping* terhadap kecemasan akademik dapat disimpulkan bahwa strategi ini terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik yang dialami mahasiswa. Mereka yang menerapkan strategi ini mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih mampu menangani stres yang muncul akibat tuntutan akademik. Dengan menggunakan pendekatan ini, mereka bisa langsung mengidentifikasi penyebab kecemasan, yaitu tugas-tugas, ujian serta pemahaman terhadap suatu materi yang memerlukan perhatian lebih. Strategi *Problem-Focused Coping* memungkinkan mereka untuk merencanakan langkah-langkah konkret dalam menyelesaikan masalah, seperti membuat jadwal belajar, mengatur skala prioritas, atau mencari dukungan dari dosen atau teman sebaya.

Selain itu, strategi ini juga memberi mahasiswa rasa percaya diri dalam menyelesaikan masalah-masalah yang harus dihadapi, dan bahkan mereka merasakan bahwa dengan strategi *Problem-Focused Coping*, mereka dapat mengontrol emosional mereka. Sehingga mereka juga merasa lebih siap menghadapi tantangan akademik karena memiliki pendekatan yang lebih terstruktur. Secara keseluruhan, *Problem-Focused Coping* terbukti menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi kecemasan akademik, karena berfokus pada penyelesaian masalah yang langsung menargetkan sumber kecemasan, yaitu tuntutan dan tekanan akademik itu sendiri.

Meskipun sebagian besar mahasiswa merasa bahwa strategi *Problem-Focused Coping* efektif, mereka sepakat bahwa masih membutuhkan pelatihan atau dukungan tambahan untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan strategi ini. Kebutuhan ini menunjukkan bahwa meskipun strategi ini memiliki potensi besar, namun mahasiswa tetap memerlukan bimbingan untuk mengatasi berbagai hambatan yang mereka hadapi, seperti keterampilan pemecahan masalah dan pengelolaan emosi. Oleh karena itu, pelatihan yang dirancang khusus untuk membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan *coping* dan manajemen kecemasan akademik menjadi langkah penting. Dengan dukungan yang tepat, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## **Pembahasan**

### **Pengertian Kecemasan Akademik**

Kecemasan akademik merujuk pada perasaan cemas, khawatir, atau takut yang dirasakan oleh siswa terkait dengan berbagai aktivitas akademik mereka, seperti belajar, ujian, tugas, atau tuntutan lainnya yang berhubungan dengan dunia pendidikan. Perasaan cemas ini sering kali bersifat mengganggu dan dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis siswa (Rizqi, 2019). Ketika kecemasan akademik muncul, perasaan tersebut tidak hanya mengganggu kemampuan siswa untuk fokus dan berkonsentrasi, tetapi juga dapat menurunkan kualitas pembelajaran mereka, bahkan berdampak langsung pada prestasi akademik secara keseluruhan.

Menurut (Ahmad, 2020), Kecemasan akademik merupakan perasaan cemas yang mengganggu dan dapat memengaruhi kondisi fisik serta psikologis siswa, baik saat mereka belajar maupun menghadapi ujian. Kecemasan ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari perasaan gelisah, takut gagal, hingga reaksi fisik yang cukup mengganggu, seperti detak jantung yang cepat, sakit kepala, pusing, atau gangguan tidur. Perasaan cemas yang berlebihan ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat menghambat proses belajar dan mempengaruhi kinerja siswa dalam ujian maupun kegiatan akademik lainnya.

Menurut (Kusumastuti, 2020), kecemasan akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah tekanan sosial, seperti harapan yang tinggi dari orang tua atau guru mengenai pencapaian akademik siswa. Selain itu, siswa juga dapat merasakan kecemasan akibat ekspektasi yang terlalu besar dari diri mereka sendiri, atau ketidakpastian mengenai kemampuan mereka dalam menghadapi ujian atau tugas yang diberikan. Faktor-faktor ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memicu perasaan takut atau khawatir yang berlebihan, yang pada gilirannya mengganggu kemampuan siswa untuk fokus, berkonsentrasi, dan mengelola waktu secara efektif saat menghadapi situasi akademik yang menekan. Oleh karena itu, penting untuk mengenali tanda-tanda kecemasan akademik dan mencari cara untuk mengelolanya, sehingga siswa dapat tetap menghadapi berbagai situasi akademik yang dihadapinya.

### **Gejala Kecemasan Akademik**

Kecemasan akademik merupakan masalah yang sering dialami oleh banyak pelajar, baik di tingkat menengah maupun perguruan tinggi. Menurut (Situmorang, 2018), kecemasan akademik dapat menimbulkan gejala afektif seperti perasaan kesal, pesimis, dan mudah marah. Selain itu, kecemasan ini juga dapat menyebabkan gejala fisik, seperti hilangnya nafsu makan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, sakit pinggang, migrain, mata tegang, dan lain sebagainya (Situmorang, 2018). Perasaan-perasaan tersebut biasanya muncul ketika individu merasa terbebani dengan tuntutan akademik yang tinggi atau merasa takut gagal dalam ujian dan penilaian lainnya. Rasa cemas yang berlebihan sering kali mengarah pada emosi yang tidak terkendali, yang bisa

mempengaruhi suasana hati dan hubungan sosial dengan orang lain. Selain itu, kecemasan ini juga membuat individu merasa tidak tenang dan sulit untuk mengelola perasaan.

Kecemasan akademik ini tidak hanya berpengaruh pada kondisi emosional, kecemasan akademik juga berdampak pada kondisi fisik seseorang (Novitria & Khoirunnisa, 2020). Gejala fisik yang umum muncul antara lain kurang nafsu makan, gangguan tidur, dan sulit berkonsentrasi. Gangguan tidur, misalnya sering terjadi karena pikiran yang terus-menerus mengganggu tidur malam, sehingga mengurangi kualitas tidur dan berpengaruh pada energi dan fokus saat belajar. Sehingga dengan kondisi ini, dapat membuat seseorang merasa semakin tertekan dan semakin sulit untuk mengikuti pelajaran atau menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Gejala dari kecemasan akademik tidak hanya dirasakan pada saat-saat ujian atau masa-masa sibuk, tetapi bisa berlangsung lama dan berkelanjutan jika tidak ditangani dengan baik. Kesulitan dalam berkonsentrasi sering kali menjadi hambatan terbesar, karena pikiran yang terfokus pada rasa takut atau kekhawatiran yang dapat menghalangi proses belajar. Sehingga, sangat penting bagi individu yang mengalami cara efektif dalam mengelola stres.

### **Dampak Kecemasan Akademik**

Dampak merujuk pada pengaruh yang signifikan yang diakibatkan oleh sesuatu dan dapat menimbulkan akibat, baik yang bersifat positif maupun negatif (Khairul Rahmat & Alawiyah, 2020). Dalam konteks kecemasan akademik, dampak yang ditimbulkan umumnya lebih cenderung negatif, meskipun dalam beberapa kasus kecemasan bisa mendorong seseorang untuk lebih berusaha keras dalam belajar. Namun, dampak negatif dari kecemasan akademik seringkali lebih mendominasi, mempengaruhi tidak hanya kinerja akademik, tetapi juga kesehatan mental dan fisik seseorang. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berpikir jernih dan fokus pada tugas-tugas yang ada, sehingga mempengaruhi kualitas belajar dan hasil ujian.

Salah satu dampak utama dari kecemasan akademik adalah penurunan performa akademik (Khairul Rahmat & Alawiyah, 2020). Ketika seseorang terlalu fokus pada rasa takut gagal atau khawatir tentang nilai yang buruk, stres yang timbul dapat menghambat kemampuan untuk berkonsentrasi, memahami materi, atau menyelesaikan tugas dengan baik. Hal ini berpotensi menciptakan lingkaran setan, di mana ketakutan akan kegagalan justru membuat seseorang semakin gagal dalam mencapai tujuan akademiknya. Selain itu, kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat mempengaruhi kualitas tidur, nafsu makan, dan energi secara keseluruhan, yang pada gilirannya berpengaruh pada kemampuan fisik untuk berfungsi secara optimal dalam aktivitas akademik.

### **Pengertian Strategi *Problem-Focused Coping***

Menurut (Ridwan dkk, 2021), Strategi *coping* dalam psikologi adalah cara atau pendekatan yang digunakan untuk mengurangi tingkat stres atau kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup agar menjadi lebih baik. *Coping* sendiri adalah suatu proses dimana individu berusaha mengelola tuntutan, baik yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi stres. Dalam hal ini, strategi *coping* menjadi kunci penting dalam membantu individu untuk menghadapi tantangan hidup yang penuh tekanan, termasuk dalam konteks akademik. Sehingga dengan strategi *coping* yang efektif, seseorang dapat menanggulangi stres dengan lebih baik dan menjaga keseimbangan emosi serta kesejahteraan mentalnya.

Strategi *coping* ini, menurut (Andira Putra & Setiatin, 2021), terbagi menjadi dua jenis *coping*, yaitu *Emotion-Focused Coping* dan *Problem-Focused Coping*. *Emotion-Focused Coping*, yang lebih fokus pada pengelolaan emosi, yaitu mengatasi perasaan tertekan yang muncul akibat stres (Nurliyanti & Narti, 2024). Sedangkan *Problem-Focused Coping* berfokus pada upaya untuk mengatasi atau menyelesaikan masalah yang dihadapi (Tri Semaraputri & Rustika, 2018). Dalam hal ini, individu akan berusaha mencari solusi konkret untuk mengurangi atau menghilangkan sumber stres, seperti merencanakan langkah-langkah yang lebih efektif dalam mengelola tugas-tugas akademik, berkomunikasi dengan dosen atau guru mengenai kesulitan yang dihadapi, atau membagi waktu lebih baik agar beban pekerjaan tidak menumpuk. Tujuan dari *Problem-Focused Coping* adalah untuk mengidentifikasi penyebab stres dan melakukan perubahan yang dapat

mengurangi dampaknya, sehingga seseorang merasa lebih terkontrol dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih jelas.

### **Manfaat Penggunaan Strategi *Problem-Focused Coping***

Manfaat penggunaan strategi *Problem-Focused Coping* sangat dalam menghadapi kecemasan akademik sangat penting, karena pendekatan ini membantu seseorang untuk mengatasi stres dan tekanan yang disebabkan oleh tuntutan akademik secara lebih efektif. Menurut (Palupi & Ayuningtyas, 2017), manfaat dari strategi *coping* ini pada intinya adalah agar seseorang dapat menyelesaikan masalahnya serta melanjutkan kehidupannya meskipun menghadapi banyak tantangan. Dalam konteks kecemasan akademik, strategi ini memungkinkan pelajar untuk berfokus pada solusi yang dapat men yang lebih teratur, mengurangi atau mengatasi stres, seperti menjadwalkan belajar, mengatur skala prioritas, dan manajemen waktu yang lebih efisien. Dengan melakukan hal-hal konkret ini, pelajar tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga merasa lebih terkontrol dan siap menghadapi ujian atau tugas yang ada.

Kemudian, penggunaan strategi *Problem-Focused Coping* dapat membantu mempertahankan kestabilan emosi yang sering kali terganggu oleh kecemasan akademik serta dapat mengurangi tekanan dari lingkungan sekitar, seperti tekanan dari orang tua, guru, atau bahkan dari diri sendiri untuk meraih prestasi yang sempurna. Dengan fokus pada cara-cara yang praktis dan realistis untuk mengatasi masalah, seseorang dapat mengurangi perasaan terbebani atau tertekan oleh ekspektasi eksternal. Sehingga, strategi ini tidak hanya membantu mengatasi kecemasan akademik secara langsung, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental dan emosional secara keseluruhan.

### **Efektifitas Hubungan *Strategi-Focused Coping* dengan Kecemasan Akademik**

Efektivitas hubungan *Problem-Focused Coping* dengan kecemasan akademik dilihat dari sejauh mana strategi ini berhasil mengurangi atau mengatasi kecemasan yang dialami dalam menghadapi kecemasan akademik (Chezary dkk., 2021). Menurut (Ajefri, 2017), efektivitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan sejauh mana target (baik dalam hal kuantitas, kualitas, maupun waktu) telah tercapai. Dalam hal ini, target yang dimaksud adalah pengurangan kecemasan akademik dan peningkatan kemampuan seseorang untuk mengelola stres secara lebih efektif. Sehingga semakin besar persentase target yang berhasil dicapai, seperti berkurangnya kecemasan atau peningkatan performa akademik, maka semakin tinggi pula tingkat efektivitas dari strategi *Problem-Focused Coping* tersebut.

Dalam konteks kecemasan akademik, *Problem-Focused Coping* terbukti efektif karena strategi ini langsung menargetkan penyebab stres atau kecemasan, yaitu tuntutan akademik yang dapat diatasi dengan cara-cara yang efektif. Misalnya, ketika seorang pelajar merasa cemas karena tenggat waktu ujian yang semakin dekat, dengan menggunakan strategi ini dapat menyusun jadwal belajar yang lebih teratur atau mencari bantuan untuk memahami materi yang sulit. Dengan demikian, efektivitas dari strategi ini dapat diukur dari seberapa berhasil seseorang dalam mengelola dan mengurangi stres, serta seberapa baik mereka dapat menyelesaikan tugas atau ujian tanpa terhalangnya oleh rasa cemas yang berlebihan.

### **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *Problem-Focused Coping* memberikan dampak positif dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik. Yang dimana hal tersebut berarti bahwa tujuan penelitian ini telah tercapai, strategi ini terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri dan ketenangan mahasiswa saat menghadapi tekanan akademik. Dengan berfokus pada penyelesaian masalah, mahasiswa merasa lebih mampu mengontrol situasi yang memicu kecemasan. Dukungan dari lingkungan sosial, keyakinan positif, serta sifat aktif mahasiswa dalam menghadapi masalah menjadi faktor penting yang memperkuat keberhasilan strategi ini.

Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi *coping* dapat bermanfaat dalam menghadapi tantangan akademik, karena mampu mengurangi dampak kecemasan yang meluas pada aspek psikologis, fisik, dan sosial mahasiswa. Namun, terdapat

keterbatasan dalam penerapan strategi ini, seperti kurangnya keterampilan sosial yang belum optimal, serta hambatan kesehatan fisik yang dialami oleh sebagian mahasiswa. Yang mana hal tersebut menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki sumber daya yang cukup untuk menerapkan strategi ini secara maksimal.

Maka dari itu, diperlukannya pelatihan atau bimbingan tambahan untuk meningkatkan keterampilan *coping* dan pengelolaan kecemasan akademik. Dengan pelatihan yang terarah dapat membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah, mengelola emosi, dan menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Lalu dukungan yang memadai juga dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh dan lebih siap menghadapi tantangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2020). *Jurnal Pengabdian.pdf*. 1(2), 111–117.
- Ajefri, F. (2017). Efektifitas Kepemimpinan dalam Manajemen Berbasis Madrasah. *Jurnal Kependidikan Islam*, 7(1), 102–103. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh/article/view/2265>
- Andira Putra, S., & Setiatin, S. (2021). Strategi Coping dan Implikasinya pada Kondisi Kerja Perakam Medis di RSIA Limijati Bandung. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(8), 1057–1067. <https://doi.org/10.36418/cerdika.v1i8.150>
- Chezary, L., Pitaloka, T., & Mamahit, H. C. (2021). hlm. 41-49 Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 41–49. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Khairul Rahmat, H., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34–44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.372>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Nur, A., Azyz, M., Huda, M. Q., Atmasari, L., Agama, I., Negeri, I., & Kediri, I. (n.d.). *play group*.
- Nurliyanti, R., & Narti, S. (2024). *Coping Skill Mahasiswa Bimbingan Skripsi ( Studi Pada Mahasiswa Prodi Informatika Universitas Dehasen Bengkulu )*. 11(2), 723–728.
- Palupi, I., & Ayuningtyas, I. (2017). Penerapan strategi penanggulangan penanganan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) pada anak-anak dan remaja. *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*, 47–56. <http://ibks.abkin.org>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Ridwan, M. E., Mashartanto, A. A., & Siska, S. Y. (2021). Strategi Coping dalam Menghadapi Stres Pada Taruna/i Penyusun Karya Tulis Akhir. *Jurnal Cakrawala Bahari*, 4(1), 23–50.
- Rinera, I., & Retnowati, S. (2020). Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 205. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.56658>
- Rizqi, H. (2019). Dampak Psikologis Bulliyang Pada Remaja. *Wiraraja Medika*, 9(1), 31–34. <https://doi.org/10.24929/fik.v9i1.694>
- Situmorang, D. D. B. (2018). Academic Anxiety Sebagai Distorsi Kognitif Terhadap Skripsi : Penerapan Konseling. *Journal of Innovative Conseling*, 100–114.
- Tri Semaraputri, S. A. K., & Rustika, I. M. (2018). Peran Problem Focused Coping Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 35. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p04>