

STRATEGI KOPING DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA MAGISTER

Khairun Najah

Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email : khairunnajah216@gmail.com

ABSTRAK: Tujuan penelitian ini adalah guna mengetahui Hubungan Strategi Koping dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik random sampling. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 50 responden. Skala psikologi dengan model skala Likert yang terdiri dari skala strategi koping dan skala stres akademik yang disusun sesuai dengan karakteristik skala digunakan dalam pendekatan pengumpulan data. Teknik korelasi pearsons product moment adalah pendekatan yang digunakan untuk analisis data. Analisis data menghasilkan koefisien korelasi 0,527 dan sig. 0,000, maka hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Artinya, dikalangan mahasiswa magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memiliki hubungan negatif antara strategi koping dan stres akademik. Semakin baik strategi koping, maka semakin rendah stres akademik.

Kata Kunci: Strategi Koping, Stres Akademik, Mahasiswa

ABSTRACT: *The aim of this research is to determine the relationship between coping strategies and academic stress in Masters Students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. This research methods is quantitative correlational using simple random sampling technique. The population of this study were master's students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta and the total research sample 50 respondents. A psychological scale with a likert scale model consisting of a coping strategy scale and an academic stress scale arranged according to the scale characteristics was used in the data collection approach. The pearson product moment correlation technique is the approach used for data analysis. Data analysis produced a correlation coefficient of 0,527 and sig. 0.000, then the hypothesis proposed by the researcher is accepted. This means that among master's student at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta there is a negative relationship between coping strategies and academic stress. The better coping strategies, the low of academic stress.*

Keywords: *Instagram, Mubadalah.id, violence*

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai penerus bangsa tentunya mereka dituntut untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam dunia akademik. Untuk mencapai hal tersebut pastinya dengan menuntaskan pendidikannya di perguruan tinggi. Hartaji, (2012) mendefinisikan

mahasiswa adalah seorang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan di salah satu perguruan tinggi, baik itu negeri ataupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi. Memiliki kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Memiliki pemikiran yang kritis dan dapat bertindak dengan cepat dan tepat, itu semua merupakan sifat yang cenderung melekat pada setiap mahasiswa (Siswoyo, dkk, 2007). Mahasiswa yang berani melanjutkan pendidikan ke jenjang magister pasti memiliki alasan tertentu sesuai dengan harapan yang ingin dicapai. Termasuk mahasiswa yang kuliah di magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Namun, kenyataannya perkuliahan yang ditempuh oleh mahasiswa magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tidak semulus harapannya, banyak tantangan dan tuntutan yang harus dihadapi, seperti menumpuknya tugas kuliah, materi perkuliahan yang sukar untuk dipahami, serta problem mahasiswa dengan dosen, dan lain sebagainya. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami permasalahan dan tekanan sehingga menjadi stress akademik. Menurut Mahmoud, (2012) tekanan akademik mengakibatkan mahasiswa mengalami peningkatan stres dalam perkuliahan.

Lazarus & Folkman, (1984) mengemukakan bahwa stress merupakan perasaan tertekan akibat ketegangan individu dengan lingkungan yang dianggap membahayakan dan mengancam kesehatan. Stres yang dialami mahasiswa disebut dengan stress akademik. Kondisi ini disebabkan oleh tekanan akademis meningkat. Sistem pendidikan, dan tugas akademik berlebihan yang mana memengaruhi proses berpikir, fisik, emosi, dan perilaku (Barseli, 2020). Oleh karena itu, individu yang mengalami gejala stres akademik harus memiliki kendali agar keadaan tidak semakin parah pada mahasiswa yang sedang menempuh program magister.

Menurut Eryanti, (2012) stress akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi dalam diri mahasiswa yang terjadi dalam mahasiswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Senada dengan hal tersebut Muharifah, (2009) mengatakan bahwa stress akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, dari dosen, maupun teman sebaya. Namun, harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi pencapaian prestasi belajar. Menurut Barseli, dkk, (2017) bahwa stress akademik disebabkan oleh adanya academic stressor. Academic stressor adalah penyebab stress yang bermula dari

proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai, bahkan cemas dalam menghadapi ujian.

Stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor yang menyebabkan terjadinya stress pada mahasiswa yaitu mahasiswa sering dikritik oleh dosen ketika kuliah, dosen tidak memberikan layanan adil, dosen sering mencari kesalahan mahasiswa (Bakhari, dkk, 2009). Menurut Naderi & Esmaili, (2009) mahasiswa harus meninggalkan rumah, meninggalkan keluarga dan memasuki lingkungan yang baru dengan standar akademik yang tinggi menyebabkan stress.

Sarafino & Smith, (2012) menyebutkan bahwa ada empat aspek dari stress, meliputi: (1) Fisiologis, yaitu reaksi biologis yang timbul karena adanya kondisi yang mengancam atau berbahaya. Contohnya, gemetar, keringat dingin, pusing, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, sering buang air kecil, merasa lemas, kerongkongan, terasa kering, dan mual-mual. (2) Psikologis emosi, yaitu gejala psikologis yang dirasakan seseorang ketika mengalami stress. Gejala yang muncul berupa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, gelisah, depresi, gugup, sedih dan perasaan bersalah berlebihan. (3) Psikologis kognitif, yaitu gangguan pada fungsi berpikir, antara lain sulit berkonsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan, khawatir akan masa depan yang belum pasti terjadi. (4) Psikologis perilaku, yaitu gangguan perilaku yang timbul akibat stress misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial, seperti bolos kuliah, mengurung diri di kamar, menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, dan takut bertemu dosen.

Setiap mahasiswa mempunyai cara masing-masing dalam menghadapi stress yang sedang dirasakan. Mahasiswa dalam mengatasi stress membutuhkan strategi yang tepat. Menurut Lazarus dan Folkman (1988), ada dua strategi koping yang biasanya digunakan oleh individu dalam menghadapi stress, yaitu: *problem focused coping* yaitu individu yang bertindak aktif melakukan alternatif penyelesaian masalah yaitu dengan menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress. dan *emotion focused coping* yaitu individu berupaya untuk mengatur emosinya untuk menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Sejalan dengan hasil penelitian Dani, dkk. (2012) ditemukan bahwa mahasiswa kepaniteraan klinik fakultas kedokteran Universitas Riau yang mengalami stress tingkat ringan dan sedang cenderung menggunakan *emotional focused coping* untuk menyelesaikan masalah, sehingga mereka dapat meregulasi respon emosional dalam menghadapi stressor dan mengurangi tingkat stress. Sementara yang mengalami stress tingkat

berat cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk menghadapi masalahnya dengan cara melipatgandakan usaha dan juga meminta informasi dan dukungan dari orang sekitarnya.

Dalam jangka panjang, stress akademik dapat memberikan dampak secara fisik dan mental pada mahasiswa sehingga kemampuan dalam mengatasi stress atau yang disebut dengan *coping* merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa (Kumar, 2011). Oleh karena itu penting bagi sebuah institusi pendidikan untuk bisa mengidentifikasi adanya stress pada mahasiswa dan strategi *coping* yang digunakan dengan melakukan koordinasi dan komunikasi melalui pembimbing akademik dan bimbingan konseling. Dengan adanya identifikasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa sehingga mahasiswa bisa menyelesaikan tugas akademiknya.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terdapat pada subjek yang akan diteliti. Dalam penelitian terdahulu Maulana & Lestari, (2022) subjek yang digunakan adalah mahasiswa psikologi Universitas se-Jawa Tengah di masa *new normal*, penelitian Apriliana, (2021) dengan menggunakan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang sedang melaksanakan kuliah daring pada masa *pandemic covid-19*. Penelitian Oktafiani & Aliwar, (2021) meneliti tentang pengaruh strategi *coping stress* terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di jurusan pendidikan MIPA IAIN Kendari, penelitian ini menggunakan metode *survey* dengan menggunakan surat (*mail-questionnaire*), dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping stress* berpengaruh positif dan signifikan terhadap stress akademik mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara strategi *coping* dengan stress akademik pada mahasiswa magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara strategi *coping* dengan stress akademik pada mahasiswa magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi antara strategi *coping* dengan stress akademik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran item pertanyaan melalui *google formulir* dengan skala likert yang terdiri atas empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan sampel penelitian sebanyak 50 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling yaitu pengambilan sampel yang dapat mewakili semua anggota populasi dan mempunyai peluang yang sama untuk dimasukkan menjadi anggota sampel (Hadi, 2004).

Teknik analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*. Menurut Sugiyono, (2013) *korelasi product moment* digunakan untuk mengetahui derajat atau kekuatan hubungan timbal balik antara dua variabel. Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Keseluruhan teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 26.0 For Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjumlah 50 mahasiswa. Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian dapat diketahui 61,5% subjek penelitian berjenis kelamin perempuan, sedangkan sisanya 38,5% adalah berjenis kelamin laki-laki. Kemudian untuk rentang usia subjek penelitian, maka diperoleh gambaran bahwa usia 22 tahun 5,3%, usia 23 tahun 50,7%, usia 24 tahun 30,3%, usia 26 tahun 10%, dan usia 27 tahun 3,7%.

Hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan stress akademik pada mahasiswa magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Berdasarkan deskriptif data maka subjek dikategorikan dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Kategorisasi Variabel Strategi Koping

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	14.0	14.0	14.0
	Sedang	29	58.0	58.0	72.0
	Tinggi	14	28.0	28.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Kategorisasi subjek menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki strategi koping sebanyak 14 mahasiswa (28%) berada pada kategori tinggi, sebanyak 29 mahasiswa (58%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 7 mahasiswa (14%) berada pada kategori rendah.

Kategorisasi Variabel Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	14.0	14.0	14.0
	Sedang	30	60.0	60.0	74.0
	Tinggi	13	26.0	26.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Kategorisasi subjek menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki stres akademik sebanyak 13 mahasiswa (26%) berada pada kategori tinggi, sebanyak 30 mahasiswa (60%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 7 mahasiswa (14%) berada pada kategori rendah.

Hasil Uji Normalitas:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.72615628
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.068
	Negative	-.063
Test Statistic		.068
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Liliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the significance

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.200. Berdasarkan tabel nilai signifikansi tersebut lebih dari 0.05 atau $P > 0.05$ maka data residual pada penelitian ini berdistribusi normal.

Hasil Uji Linearitas:

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	665.020	16	41.564	4.946	.000
	Linearity	261.992	1	261.992	31.178	.000
	Deviation from Linearity	403.028	15	26.869	3.197	.063
Within Groups		277.300	33	8.403		
Total		942.320	49			

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas variabel dikatakan linear apabila *Deviation from Linearity* >0,05 maka hubungan antara variabel strategi koping dengan stres akademik menghasilkan signifikansi sebesar 0,063>0,05 yang berarti terdapat hubungan yang linear antara variabel strategi koping dengan stres akademik karena menunjukkan nilai lebih besar dari 0,05.

Hasil Uji Hipotesis:

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.527 ^a	.278	.263	3.765

a. Predictors: (Constant), Strategi Koping

Berdasarkan hasil koefisien korelasi variabel X dan Y yaitu menggunakan analisis korelasi *Pearson's Product Moment* dengan nilai sig 0,000<0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat hubungan antara strategi koping dengan stress akademik. Variabel strategi koping dan variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 52,7% dengan hasil R koefisien korelasi sebesar 0.527 menunjukkan bahwa hubungan strategi koping dengan stres akademik berada pada kategori sedang. Artinya, semakin baik strategi koping maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa, begitupun sebaliknya, semakin buruk strategi koping maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan strategi koping dengan stress akademik pada mahasiswa magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sedang antara strategi koping dengan stres akademik

mahasiswa magister UIN Sunan Kalijag Yogyakarta menunjukkan nilai $R = 0,527$ di mana terdapat hubungan negatif antara strategi koping dan stres akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin baik strategi koping yang dilakukan maka semakin rendah stress akademik. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima artinya terdapat hubungan strategi koping dengan stres akademik pada mahasiswa magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian Damayanti dan Masitoh (2020) yang berjudul Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemic Covid-19 dengan hasil bahwa strategi koping stress memiliki pengaruh terhadap stress akademik. Demikian pula dengan penelitian Agustianingsih (2019) yang berjudul Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa ada korelasi negatif antara strategi koping stres terhadap stress akademik mahasiswa, subjek yang memiliki strategi koping stres yang memadai akan meminimalisir stress akademik mahasiswa. Begitupun dengan penelitian Azahra, (2017) tentang hubungan stress akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stress akademik dengan aspek *problem focused coping* dan *emotional focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi, di mana semakin tinggi stress akademik yang dialami mahasiswa, maka akan semakin tinggi strategi koping yang dilakukan mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan Oktafiani dan Aliwar (2021) tentang Pengaruh Strategi Coping Stress Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Pendidikan MIPA IAIN Kendari. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa strategi coping stress berpengaruh positif dan signifikan terhadap stress akademik, dengan sumbangan penilaian coping stress pada stress akademik sebesar 26,6%. Sejalan dengan penelitian Aisyah (2022) tentang Hubungan Stres Akademik dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami stress dengan tingkat sedang (47,2%) dengan hasil uji korelasi yaitu ada hubungan signifikan antara stress akademik dengan strategi koping pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan Rosa, dkk (2021) meneliti tentang Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara strategi koping stress

terhadap stress akademik. Senada dengan penelitian yang dilakukan Maulana & Lestari, (2022) tentang Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa New Normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial maka stress akademik akan semakin rendah begitupun sebaliknya.

Stres akademik muncul karena adanya tekanan dalam kehidupan individu meningkat secara signifikan karena adanya faktor-faktor dan variabel baru dalam kehidupan tidak sesuai dengan harapan (Andriani & Kusumawati, 2020). Terdapat 3 aspek stres menurut Badwey & Gabriel, (2015) yaitu tekanan terhadap prestasi, persepsi akan beban tugas kuliah yang menumpuk, dan persepsi diri akademik. Tekanan terhadap prestasi itu terjadi ketika individu tersebut memiliki tekanan yang asalnya dari persaingan antar lingkungan yang kompetitif dalam bidang akademik. Persepsi terhadap beban tugas kuliah yang menumpuk terjadi ketika individu mendapatkan tugas-tugas yang tiada henti apalagi jika tugasnya membutuhkan waktu yang lama dalam penyelesaiannya. Persepsi stress akademik akan terjadi ketika individu tersebut meremehkan kemampuannya dalam segala hal di bidang akademik serta individu merasa takut akan hasil belajar yang telah ia lalui.

Menurut Fardani, dkk, (2021) bahwa individu yang mengalami stress akademik akan merasakan beberapa gejala yang mengganggu proses mahasiswa dalam menuntut ilmu, yaitu terdapat beberapa gejala fisik, emosional, dan sosial. Gejala fisik bisa berupa maag, sakit kepala, keluar keringat yang berlebihan, adanya gangguan pola tidur, dada merasa nyeri, bagian kerongkongan merasa tersumbat. Gejala emosional dapat berupa, ingatan kabur, sangat sulit untuk konsentrasi, susah dalam mengambil keputusan, sering cemas, mudah marah, gelisah, putus asa dan gejala emosional lainnya. Gejala sosial dapat berupa menarik diri dalam pergaulan sosialnya, melakukan tindakan kriminal, melanggar norma sosial, dan tindakan lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara strategi koping dengan stres akademik pada mahasiswa magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, semakin baik strategi koping yang dilakukan maka semakin rendah stres akademik, begitupun sebaliknya, semakin buruk strategi koping yang dilakukan maka semakin tinggi stres akademik yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran stres akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal ners dan kebidanan*, 6(2), 241-250. Doi: <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART>.
- Aisyah, S.N. (2022). Hubungan stress akademik dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi covid-19. Skripsi. Fakultas Kesehatan Universitas dr.Soebandi Jember.
- Azzahra, JS. (2017). Hubungan antara stress akademik dengan coping strategi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta. Jakarta.
- Barseli, M., Ifdil. (2017). Konsep stress akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148. Doi: <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Damayanti, D.T., Masitoh, A. (2020). Strategi koping siswa dalam menghadapi stress akademik di era pandemic covid-19. *Journal of multidisciplinary studies*, 4(2), 185-198.
- Dani, S.M., dkk. (2012). Hubungan antara tingkat stress dengan strategi koping pada mahasiswa kepaniteraan klinik fakultas kedokteran universitas riau.
- Fardani, A.L., dkk. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi stress akademik mahasiswa pendidikan tata rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134-140. Doi: <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54 (3), 466-475. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>.
- Hartaji, D.A. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua. Fakultas psikologi universitas gunadrma. Skripsi.
- Kumar, R. (2011). Stres and coping strategies among nursing students. *Nursing and midwifery research journal*, 7(4), 141-151.
- Mahmoud, J.S. (2012). The relationship among young adult college students depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*, 33, 149-156. Doi: <https://10.3109/01612840.2011.632708>.
- Oktaviani, N.T., Aliwar. (2021). Pengaruh strategi coping stress terhadap stress akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di jurusan pendidikan MIPA IAIN Kendari. *Jurnal kulidawa*, 2(1), 30-37.

Rosa, N.N., dkk. (2021). Pengaruh strategi koping stress mahasiswa terhadap stress akademik di era pandemi covid-19. Tanjak: *Journal of education and teaching*, 2(2), 103-111.

Sarafino, E.P., Smith, T.W. (2012). *Health Psychology: biopsychological*.

Siswoyo, D. dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.