



Pengaruh Intervensi *Coping Mechanism* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Semester VIII di IBN Tegal Tahun Akademik 2024/2025)

Efvelin Barus^{1*}, Akhmad Muzakki¹

¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Bakti Negara Tegal, Tegal, Indonesia.

DOI: [10.29303/jpap.v9i2.1098](https://doi.org/10.29303/jpap.v9i2.1098)

Sitasi: Barus, E., & Muzakki, A. (2025). Pengaruh Intervensi Coping Mechanism Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Semester VIII di IBN Tegal Tahun Akademik 2024/2025). *JPAP (Jurnal Praktisi Administrasi Pendidikan)*, 9(2), 132–137. <https://doi.org/10.29303/jpap.v9i2.1098>

*Corresponding Author:

Efvelin Barus, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Bakti Negara Tegal, Tegal, Indonesia.

Email: Efvelin@gmail.com

Abstract: This study aims to determine the level of academic stress, the coping mechanisms used, and the effect of coping mechanism interventions on the academic stress of eighth-semester students at FITK IBN Tegal. This study uses a quantitative method with a case study approach as a complement. The sample size was 31 students from a total population of 125 people selected using accidental sampling. Data analysis was conducted using simple linear regression with the assistance of SPSS version 24. The results of the study indicate that both academic stress levels and coping mechanisms fall into the moderate category. There is a significant influence between coping mechanisms and academic stress ($p = 0.039 < 0.05$) with a negative regression coefficient of -0.338 , indicating that an increase in coping mechanism interventions is correlated with a decrease in academic stress levels. The coefficient of determination (R^2) value of 0.139 indicates that coping mechanisms contribute 14% to academic stress. This finding highlights the importance of strengthening coping strategies in supporting the mental health of students in their final year of study.

Keywords: Final Year Students, Academic Stress, Coping Mechanism.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik, mekanisme koping yang digunakan, serta pengaruh intervensi *coping mechanism* terhadap stres akademik mahasiswa semester VIII FITK IBN Tegal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi kasus sebagai pelengkap. Jumlah sampel penelitian sebanyak 31 mahasiswa dari total populasi 125 orang yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana melalui bantuan aplikasi SPSS versi 24. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik tingkat stres akademik maupun mekanisme koping berada pada kategori sedang. Terdapat pengaruh signifikan antara *coping mechanism* terhadap stres akademik ($p = 0,039 < 0,05$) dengan nilai koefisien regresi negatif sebesar $-0,338$, sehingga mengindikasikan bahwa peningkatan intervensi *coping mechanism* berkorelasi dengan penurunan tingkat stres akademik. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,139$ menunjukkan bahwa *coping mechanism* berkontribusi sebesar 14% terhadap stres akademik. Temuan ini memberikan implikasi pentingnya penguatan strategi koping dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa pada jenjang akhir studi.

Kata Kunci: Mahasiswa Tingkat Akhir, Stres Akademik, *Coping Mechanism*.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase pendidikan tinggi dan dituntut untuk aktif dalam berbagai kegiatan akademik, seperti mengikuti

perkuliahan, menyelesaikan tugas, serta mengikuti ujian. Selain itu, mereka juga dianjurkan terlibat dalam aktivitas non-akademik guna menunjang pengembangan diri. Namun demikian, mahasiswa pada jenjang akhir studi sering kali mengalami tekanan

akademik yang tinggi, terutama dalam menghadapi tugas akhir (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Stres akademik merupakan respons emosional terhadap beban akademik yang dirasa melebihi kemampuan individu, seperti tuntutan ujian maupun tugas dengan deadline yang relatif singkat. Berdasarkan survei *American College Health Association* (2023), sebanyak 47,8% dari 78.024 responden melaporkan mengalami stres akibat tekanan akademik (Supratiknya, 2024). Stres ini dapat memengaruhi motivasi belajar, performa akademik, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Stres akademik dapat berdampak pada berbagai aspek, termasuk emosional (kecemasan, depresi), fisik (kelelahan, gangguan tidur), kognitif (kesulitan berkonsentrasi, kurangnya motivasi), dan perilaku (menarik diri secara sosial, perubahan pola makan) (Nursolehah & Rahmiati, 2022). Perbedaan individu dalam merespons tekanan tersebut menandakan pentingnya strategi *coping* sebagai mekanisme adaptif dalam mengendalikan situasi stres (Mirza et al., 2023).

Coping mechanism merupakan strategi yang dirancang untuk membantu individu mengelola tekanan internal maupun eksternal. Strategi ini bersifat sadar, terencana, dan dapat menentukan efektivitas individu dalam mengatasi stres (Abdul et al., 2024). Beberapa penelitian, seperti oleh Apriliana, Tulle, dan Azzahra, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara strategi *coping* dan tingkat stres akademik. Strategi *coping* yang tepat dapat menurunkan stres, sedangkan pemilihan strategi yang tidak efektif justru dapat memperburuk kondisi (Tulle et al., 2024).

Hasil kuesioner awal terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan menunjukkan adanya gejala stres akademik yang beragam, disertai dengan penggunaan mekanisme koping yang belum tentu efektif. Hal ini menegaskan perlunya intervensi yang sistematis untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres secara tepat (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Penelitian ini menjadi penting mengingat stres akademik yang tidak tertangani dapat berdampak pada keterlambatan studi hingga gangguan psikologis. Dengan demikian, studi ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh intervensi *coping mechanism* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IBN Tegal Tahun Akademik 2024/2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimental untuk menguji pengaruh intervensi *coping mechanism* terhadap stres akademik mahasiswa

semester VIII Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IBN Tegal. Metode ini merujuk pada paradigma positivistik, dengan pengumpulan data melalui instrumen terstandar dan analisis statistik.

Analisis yang digunakan meliputi regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh antarvariabel, serta pendekatan studi kasus guna memperkuat pemahaman terhadap fenomena stres akademik secara kontekstual. Variabel bebas/independen dalam penelitian ini adalah *coping mechanism*, sedangkan variabel terikat/dependen adalah stres akademik. Populasi penelitian berjumlah 125 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 31 orang yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*.

Penelitian ini menggunakan kuesioner/angket yang disebar melalui *google form* sebagai alat pengumpul data untuk variabel mekanisme koping dan stres akademik. Skala mekanisme koping yang disusun dalam penelitian ini berdasarkan pada aspek-aspek strategi *coping* yang dinyatakan oleh Lazarus & Folkman, sedangkan untuk skala stres akademik disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dinyatakan oleh Gadzella.

Tabel 1. Kisi-Kisi Angket Mekanisme Koping

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	<i>Problem Focused Coping</i>	Konfrontasi	1, 2	2
		Mencari dukungan sosial	3, 4	2
		Merencanakan pemecahan masalah	5, 6	2
2	<i>Emotion Focused Coping</i>	Kontrol diri	7, 8	2
		Membuat jarak	9, 10	2
		Penilaian kembali secara positif	11, 12	2
		Menerima tanggung jawab	13, 14	2
		Lari/menghindar	15, 16	2
Total				16

Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Stres Akademik

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	Stresor Akademik	Frustrasi	1, 2	2
		Konflik	3, 4	2
		Tekanan	5, 6	2
		Perubahan	7, 8	2
		Memaksa diri	9, 10	2
2		Fisiologis	11, 12	2
		Emosi	13, 14	2

Reaksi terhadap stresor	Perilaku	15, 16	2
	Penilaian kognitif	17, 18	2
Total			18

Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi: uji validitas dan reliabilitas, analisis deskriptif, kategorisasi data, uji asumsi (meliputi uji normalitas, linieritas, heteroskedastisitas), uji hipotesis, serta uji koefisien determinasi dengan bantuan aplikasi SPSS versi 24.

Berdasarkan hasil uji validitas skala mekanisme koping menggunakan SPSS versi 24, terdapat 2 item gugur. Diantaranya item 3 dengan r-hitung 0,150, item 11 dengan r-hitung 0,149 sehingga tersisa 14 item yang valid. Sementara hasil uji validitas pada skala stres akademik, terdapat 4 item yang gugur. Diantaranya item 7 dengan r-hitung 0,167, item 12 dengan r-hitung 0,176, item 13 dengan r-hitung 0,159, dan item 18 dengan r-hitung 0,313 sehingga tersisa 14 item yang valid. Hasil uji reliabilitas pada skala mekanisme koping sebesar 0,785 dan skala stres akademik sebesar 0,626. Maka dapat dikatakan reliabel karena mencapai nilai *Cronbach Alpha* > 0,6.

Hasil analisis statistik kuesioner penelitian menunjukkan bahwa skor pada variabel mekanisme koping memiliki nilai minimum sebesar 20, nilai maksimum 47, nilai rata-rata (*mean*) 30,10, dan simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 5,833. Sementara itu, pada variabel stres akademik, diperoleh skor minimum 24, maksimum 47, nilai rata-rata 32,74, dan simpangan baku sebesar 5,291. Hasil uji normalitas *Shapiro-wilk test* diperoleh nilai signifikansi variabel independen (0,183) dan variabel dependen (0,178), keduanya memiliki nilai signifikansi > 0,05 maka dapat disimpulkan data berdistribusi secara normal sehingga memenuhi kriteria normalitas.

Pada hasil uji linieritas, diperoleh nilai *deviation from linearity* sebesar 0,184. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *coping mechanism* dengan variabel stres akademik. Berdasarkan hasil uji heterokedastisitas model glejser diketahui bahwa variabel independen (*coping mechanism*) memiliki nilai signifikansi (0,468) > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi penelitian ini tidak ada indikasi terjadinya heterokedastisitas. Sedangkan hasil uji hipotesis menunjukan bahwa nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,039 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *coping mechanism* mempengaruhi stres akademik dan memiliki pengaruh sebesar 0,139 atau 14%.

Hasil dan Pembahasan

A. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa FITK Semester VIII di IBN Tegal

Berdasarkan temuan dari berbagai studi terdahulu, stres akademik merupakan kondisi yang lazim dialami mahasiswa, terutama pada fase penyelesaian studi. Seorang individu akan mengalami stres akademik karena adanya tuntutan yang terkait dengan proses akademik atau karena perbedaan antara persepsi individu tentang pengetahuan yang lebih kompleks (Juhamzah et al., 2018).

Hasil survei Timotius menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami gejala stres akademik seperti gangguan tidur, kecemasan, sakit kepala, perubahan suasana hati, serta kegelisahan (Djoar & Anggarani, 2024). Penelitian Danu, Takaeb, dan Toy mengungkapkan bahwa 48% mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori tinggi, yang sebagian besar disebabkan oleh tekanan sosial dan konflik internal terkait proses penyelesaian tugas akhir (Lidia Danu et al., 2024).

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa semester VIII Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) di IBN Tegal menghasilkan bahwa dari 31 responden, sebanyak 23 mahasiswa (74%) mengalami stres akademik tingkat sedang, sedangkan 4 mahasiswa (13%) mengalami stres tinggi dan 4 mahasiswa lainnya (13%) mengalami stres rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mengelola stres akademik secara cukup baik. Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi, yang menunjukkan adanya kesulitan dalam memahami tuntutan akademik secara positif.

Temuan tersebut sejalan dengan teori stres dari Selye yang membedakan antara *eustress* dan *distress* (Rena, 2019). Mahasiswa yang tidak mampu mengembangkan strategi koping yang adaptif cenderung mengalami *distress* yang berdampak negatif terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, dibutuhkan manajemen stres yang efektif untuk membantu mahasiswa beradaptasi terhadap tekanan akademik dan mengurangi dampak negatifnya terhadap proses belajar.

B. Mekanisme Koping Mahasiswa FITK semester VIII di IBN Tegal

Mahasiswa tingkat akhir baik di perguruan tinggi negeri maupun swasta diwajibkan menyusun skripsi sebagai bentuk akhir dari proses akademik.

Proses ini menuntut mahasiswa untuk mengintegrasikan pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan secara mandiri. Namun, banyak mahasiswa menghadapi hambatan dalam penyusunan skripsi yang berpotensi menimbulkan stres, khususnya stres akademik yang timbul akibat tekanan dari lingkungan akademik di kampus (Septyari et al., 2022).

Menurut Lazarus & Folkman, mekanisme koping adalah strategi kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi tekanan yang dirasakan melebihi kapasitasnya. Terdapat dua bentuk koping utama, yaitu *problem focused coping* (PFC), yang berorientasi pada pemecahan masalah, dan *emotion focused coping* (EFC), yang berfokus pada pengelolaan emosi (Sesarelia et al., 2024). Intervensi koping terhadap stres dipengaruhi oleh tingkat stres yang dialami serta pemilihan strategi yang dianggap sesuai oleh individu dalam menghadapi kondisi tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (71%) memiliki mekanisme koping pada kategori sedang, menunjukkan kemampuan adaptif dalam merespons tekanan akademik. Sebanyak 13% responden berada pada kategori tinggi, mencerminkan penerapan strategi koping yang efektif dalam menyelesaikan tugas akademik. Namun demikian, terdapat 16% responden dengan tingkat koping rendah, yang mengindikasikan perlunya peningkatan kapasitas adaptasi terhadap stres.

Terkait jenis strategi koping, sebanyak 58,06% mahasiswa lebih memilih *problem focused coping*, yang melibatkan tindakan langsung seperti perencanaan dan pengambilan keputusan dalam mengatasi penyebab stres. Temuan ini sejalan dengan teori Taylor, yang menekankan pentingnya pendekatan aktif dalam menghadapi stres (Adillah et al., 2024). Penelitian sebelumnya oleh Saputri dan Wulanyani juga mendukung efektivitas PFC, dengan menunjukkan korelasi negatif signifikan antara penggunaan strategi koping ini terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi (Saputri & Wulanyani, 2019).

Sementara itu, 41,94% mahasiswa lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping*, yaitu dengan mengelola emosi melalui penyangkalan, harapan positif, atau pendekatan religius. Dalam kondisi seperti ini, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dan ketahanan dalam menjaga kesejahteraan psikologis setiap individu (Hanif & Widiasari, 2024).

Secara umum, temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki variasi dalam

penerapan mekanisme koping, dengan mayoritas memilih strategi koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Temuan ini mengindikasikan pentingnya penerapan strategi koping yang tepat guna mengurangi dampak negatif stres akademik. Pemilihan mekanisme koping yang efektif berpotensi memberikan kontribusi signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola dan mengatasi situasi stres yang mereka alami.

C. Pengaruh Intervensi Mekanisme Koping terhadap Stres Akademik Mahasiswa FITK semester VIII di IBN Tegal

Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh situasi stres. Pemilihan strategi yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi masalah yang dialaminya dapat mempengaruhi bagaimana tingkat stres seseorang (Azahra, 2017).

Hasil penelitian Apriliana (Ambarwati et al., 2024) menunjukkan adanya korelasi antara stres akademik dan strategi coping. Semakin efektif strategi coping yang digunakan, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Sebaliknya, strategi coping yang tidak sesuai justru berpotensi memperburuk tekanan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Lakamati, Siauta, dan Fadhli memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara manajemen *coping* terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, yang menandakan hubungan yang kuat dan signifikan (Lakamati & Siauta, 2024). Penelitian oleh Zulfa juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara strategi *coping* dan stres akademik dengan $p = 0,003$. Artinya, peningkatan kemampuan *coping* berkorelasi dengan penurunan tingkat stres akademik.

Dalam penelitian ini, pengaruh *coping mechanism* terhadap stres akademik mahasiswa semester VIII FITK IBN Tegal dianalisis melalui uji regresi. Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,039 < 0,05$ dan F hitung $(4,682) > F$ tabel $(4,171)$, dengan koefisien regresi sebesar $-0,338$. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi coping mechanism berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik, dengan kontribusi sebesar 14%. Sisanya 86% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun pengaruh *coping mechanism* relatif kecil, namun tetap memiliki implikasi praktis dalam pengelolaan stres akademik. Pemilihan strategi *coping* yang adaptif lebih efektif dalam mengurangi tekanan akademik. Sebaliknya, penggunaan strategi maladaptif justru dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Kurangnya pemahaman yang memadai mengakibatkan ketidakmampuan individu dalam mengelola stres akademik secara optimal.

Klasifikasi *coping mechanism* yang dikemukakan Stuart (Krisdianto & Mulyanti, 2016) menjadi relevan dalam konteks ini. Strategi coping adaptif mendukung integrasi fungsi psikologis dan berperan dalam mencegah munculnya gangguan mental seperti depresi. Sebaliknya, strategi coping maladaptif cenderung menghambat fungsi integrasi individu dan meningkatkan risiko gangguan stres yang lebih berat.

Keefektifan *coping mechanism* juga dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal, seperti dukungan sosial, karakter individu, kondisi fisik, serta ketepatan dalam pemilihan strategi. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan coping yang adaptif menjadi penting dalam upaya peningkatan kesejahteraan mental dan performa akademik mahasiswa secara optimal (Nugraha et al., 2021).

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *coping mechanism* dan stres akademik. Semakin positif dan adaptif strategi *coping* yang diterapkan, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *coping mechanism* dapat menjadi alternatif strategis dalam manajemen stres di lingkungan akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 31 mahasiswa semester VIII Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) IBN Tegal, diketahui bahwa mayoritas responden (74%) berada pada tingkat stres akademik sedang, sementara 13% mengalami stres tinggi dan 13% lainnya mengalami stres rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cukup mampu mengelola stres akademik yang mereka alami, meskipun masih terdapat kelompok mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi.

Dalam menghadapi stres akademik, mahasiswa cenderung menggunakan mekanisme coping yang sedang, dengan sebagian besar responden (58,06%) menerapkan strategi *problem focused coping* (PFC) dan

sisanya (41,94%) menggunakan *emotion focused coping* (EFC). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa lebih memilih pendekatan langsung dalam mengatasi penyebab stres dibandingkan hanya mengelola respons emosionalnya.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara mekanisme coping terhadap stres akademik mahasiswa, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi $0,039 < 0,05$ dan nilai F hitung $4,682 > F$ tabel 4,171. Koefisien regresi negatif (-0,338) mengindikasikan hubungan berbanding terbalik antara mekanisme coping dan tingkat stres akademik. Artinya, semakin efektif mekanisme coping yang digunakan, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

Persentase kontribusi mekanisme coping terhadap stres akademik sebesar 14%, sementara 86% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Meskipun pengaruhnya tergolong relatif kecil, intervensi mekanisme coping tetap memiliki potensi sebagai salah satu strategi yang dapat dimanfaatkan untuk menekan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa intervensi *coping mechanism* berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Upaya penguatan dan pelatihan strategi coping adaptif perlu dilakukan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif.

Daftar Pustaka

- Abdul, M., Ibrahim, M., & Khasanah, A. N. (2024). Pengaruh Coping Religius terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Psychology Science*, 2005, 407-415.
- Adillah, A. H., Lestari, S. M. P., Utami, D., & Setiawati, O. R. (2024). Hubungan Mekanisme Coping Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 2396-2400.
- Agung Krisdianto, M., & Mulyanti, M. (2016). Mekanisme Coping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 71. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).71-76](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).71-76)
- Azahra, J. S. (2017). Skripsi: Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. In *Universitas Negeri Jakarta*.

- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52-59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Hanif, S. I., & Widiyari, A. R. (2024). Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 139-146.
- Ismi Aisya Saptyaning Ambarwati, Sabila Jannati, & Khairina, N. (2024). Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa. *Flourishing Journal*, 4(2), 47-58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- Juhamzah, S., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2018). Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i1.6529>
- Lakamati, W. P., & Siauta, V. A. (2024). Hubungan Manajemen Koping dan Peran Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 8307-8317.
- Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408-416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Mirza, R., Akmal, M. El, Rezeki, S. M., Pasaribu, R. P., & Johanna, P. (2023). Literature Review: Strategi Coping Sebagai Upaya Meningkatkan Performa Diri Bagi Mahasiswa. *Jurnal Social Library*, 3(2), 57-66. <https://doi.org/10.51849/sl.v3i2.139>
- Nugraha, A. P., Hati, K. B. B., Renita, D., Anggita, G., & Purwaningrum. (2021). Stres Akademik: Apa Solusinya?, Sebuah Studi Kasus Mengenai Coping Mechanism Mahasiswa. *ResearchGate*, 1(2), 1-19.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703-6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Rena, S. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 48-61.
- Saputri, K. A. D., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Hubungan antara problem focused coping dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 400. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p19>
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 109. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14769>
- Supratiknya, A. (2024). SEMINAR NASIONAL MAGISTER PSIKOLOGI 2024. *Pendidikan Psikologi Pada Seperempat Abad Milenium Ketiga*.
- Tulle, C. P. J. D., Widianti, A., & Astaningtias, N. M. I. N. (2024). Kontribusi Strategi Coping Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Islamika Granada*, 4(2), 108-115. <https://doi.org/10.51849/ig.v4i2.195>