



Analisis Sumber Daya Koping dan *Perceived Stress* Mahasiswa Menggunakan *Brief Cope* dan *Perceived Stress Scale*: Kajian Kuantitatif

Efvelin Barus¹, Akhmad Muzakki^{1*}, Roikhatul Jannah¹

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

DOI: [10.29303/jpap.v10i1.1165](https://doi.org/10.29303/jpap.v10i1.1165)

Sitasi: Barus, E., Muzakki, A., & Jannah, R. Analisis Sumber Daya Koping dan Perceived Stress Mahasiswa Menggunakan Brief Cope dan Perceived Stress Scale: Kajian Kuantitatif. (*JPAP*) *Jurnal Praktisi Administrasi Pendidikan*, 10(1), 12–21. <https://doi.org/10.29303/jpap.v10i1.1165>

*Corresponding Author:

Akhmad Muzakki, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Bakti Negara Tegal, Tegal, Indonesia.
akhmadm620@gmail.com

Abstract: This study aims to analyze coping resources and perceived stress levels among students at the Bakti Negara Islamic Institute in Tegal and to examine the relationship between the two variables. The research method used a correlational quantitative approach with a sample of 38 students selected through convenience sampling. The instruments used were the Brief Cope Scale and the Perceived Stress Scale (PSS). The results showed that the majority of students were in the moderate coping category (68.4%) and moderate stress category (57.9%). The correlation test yielded a value of $r = -0.383$; $p = 0.018$, which means that there is a significant negative relationship between coping resources and perceived stress. The better the students' coping strategies, the lower their perceived stress levels. These findings emphasize the importance of strengthening adaptive coping strategies through psychological counseling and stress management training in higher education institutions, as a form of intervention that is expected to improve psychological well-being and build students' resilience in facing various life challenges.

Keywords: Coping Resources, Perceived Stress, Students, Brief Cope, PSS.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sumber daya koping dan tingkat perceived stress pada mahasiswa Institut Agama Islam Bakti Negara (IBN) Tegal serta mengkaji hubungan antara kedua variabel. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel 38 mahasiswa yang dipilih melalui convenience sampling. Instrumen yang digunakan adalah Brief Cope Scale dan Perceived Stress Scale (PSS). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori koping sedang (68,4%) dan stres sedang (57,9%). Uji korelasi menghasilkan nilai $r = -0,383$; $p = 0,018$, yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara sumber daya koping dan perceived stress. Semakin baik strategi koping mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan strategi koping adaptif melalui pendampingan psikologis dan pelatihan manajemen stres di perguruan tinggi, sebagai bentuk intervensi yang diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta membangun resiliensi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Kata Kunci: Sumber Daya Koping, Perceived Stress, Mahasiswa, Brief Cope, PSS.

Pendahuluan

Masa perkuliahan merupakan periode transisi penting yang diwarnai oleh berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang kompleks. Mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri dengan beban studi, pencapaian akademik, aktivitas organisasi, interaksi sosial, serta persiapan memasuki dunia kerja.

Kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa. Dalam kajian psikologi, tekanan tersebut dikenal sebagai stres, yang menurut Lazarus dan Folkman adalah interaksi antara individu dan lingkungan yang dinilai sebagai tantangan atau ancaman yang sulit diatasi (Lumban Gaol, 2016).

Stres pada mahasiswa tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan mental, tetapi juga menurunkan prestasi akademik dan kualitas kehidupan sosial mereka. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang lebih berat seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional (Novita et al., 2025).

Menurut data *World Health Organization* tahun 2019, sekitar 264 juta orang di dunia mengalami stres dan gangguan kesehatan mental yang beragam (Rayhan Deta Maulana & Ramon Ananda Paryontri, 2024). Di Indonesia, 1,33 juta orang atau sekitar 14% populasi mengalami gangguan kesehatan mental atau stres, dengan tingkat stres berat berkisar 1-3%. Faktor penyebab stres meliputi krisis, frustrasi, konflik, dan tekanan eksternal.

Prevalensi stres pada mahasiswa secara global berkisar antara 38% hingga 71%, sedangkan di Asia berada pada rentang 39,6% hingga 61,3%. Di Indonesia, prevalensi stres mahasiswa dilaporkan antara 36,7% hingga 71,6% (Bayantari et al., 2022). Faktor penyebab stres meliputi proses adaptasi dan transisi, keterbatasan dalam regulasi diri, serta tekanan dari keluarga maupun lingkungan sekitar.

Stres yang dialami mayoritas mahasiswa terutama terkait dengan persepsi negatif terhadap proses pembelajaran, seperti manajemen waktu yang kurang efektif, tekanan ujian, dan beban tugas yang berat, yang akhirnya dapat menurunkan prestasi akademik. Oleh karena itu, penerapan strategi coping yang tepat sangat disarankan untuk mengatasi tekanan stres akademik (Barua, 2025).

Cohen et al., dalam (Sorta & Heng, 2022) menyatakan bahwa stres muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kapasitas adaptasi individu sehingga menyebabkan perubahan psikologis dan biologis. Konsep ini menggambarkan variasi dari *perceived stress* individu. *Perceived stress* merujuk pada persepsi individu terhadap pengalaman yang memicu stres, menegaskan bahwa respons stres dipengaruhi oleh interpretasi subjektif, bukan hanya kondisi eksternal. Oleh karena itu, persepsi individu terhadap situasi stres menjadi aspek krusial dalam memahami dampak subjektif stres, termasuk penilaian terhadap sesuatu yang tak terkontrol, ketidakpastian, dan beban yang dirasakan.

Perceived Stress Scale (PSS) merupakan instrumen yang umum digunakan untuk mengukur tingkat stres berdasarkan persepsi subjektif individu terhadap tekanan, kendali, dan beban yang dirasakan dalam kehidupan. Tingginya tingkat stres yang dipersepsikan pada mahasiswa berkorelasi signifikan dengan gejala kelelahan, kecemasan, penurunan motivasi, serta risiko gangguan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk

memahami faktor-faktor yang memengaruhi respons dan pengelolaan stres pada mahasiswa. Pengukuran stres ini juga memberikan indikasi kondisi kesehatan mental, yang dapat mendukung intervensi dini untuk mencegah komplikasi psikologis lebih lanjut (Muhamad Junenda et al., 2024).

Berbagai pendekatan alternatif untuk mengatasi stres melibatkan pengembangan dan penerapan strategi coping. Menurut teori Lazarus dan Folkman, kemampuan individu menghadapi stres dipengaruhi oleh sumber daya coping, yaitu potensi internal dan eksternal yang dapat dimanfaatkan untuk mengurangi stres. Coping bukanlah sifat bawaan, melainkan proses dinamis yang dapat disesuaikan dengan kondisi situasional (Fachrunisa & Saptandari, 2023). Proses ini memungkinkan evaluasi terhadap stresor, pengelolaan sumber daya, dan penyesuaian respons coping demi mencapai keseimbangan psikologis dan meningkatkan resiliensi.

Adler & Park dalam (Giri & Sharma, 2025) menegaskan bahwa coping efektif dapat mengurangi dampak stres pada kesehatan fisik dan mental. Individu menggunakan berbagai mekanisme, mulai dari penggunaan substansi seperti obat-obatan, alkohol, dan rokok, hingga aktivitas yang terbukti meredakan stres, seperti olahraga, meditasi, dan mendengarkan musik. Keragaman metode ini menunjukkan variasi strategi coping yang diterapkan dalam mengelola stres. Selaras dengan itu, Tao et al., dalam (dos Santos et al., 2025) menekankan pentingnya penelitian pola coping pada populasi tertentu untuk memahami kontribusinya dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan, khususnya dalam konteks perguruan tinggi.

Mahasiswa yang memiliki sumber daya coping yang memadai cenderung lebih baik dalam mengelola tekanan yang muncul, menjaga kestabilan emosi, dan mempertahankan kesehatan mental. Sebaliknya, mahasiswa dengan sumber daya coping yang terbatas lebih rentan terhadap tingkat stres yang tinggi. Kondisi ini relevan di lingkungan mahasiswa Institut Bakti Negara Tegal, yang terdiri dari individu dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan pengalaman hidup yang beragam sehingga kompleksitas tersebut memengaruhi penggunaan sumber daya coping dalam menghadapi tekanan akademik dan non-akademik.

Coping yang efektif dikaitkan dengan tingkat kecemasan, depresi, dan penderitaan yang lebih rendah, serta peningkatan kepuasan hidup dan resiliensi. Wu et al., dalam (Shan & Xu, 2025) menunjukkan korelasi positif antara sumber daya coping dan ketahanan psikologis mahasiswa di Tiongkok, menandakan bahwa manajemen stres yang proaktif dapat mengurangi dampak emosional negatif.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sumber daya coping dan tingkat stres yang dirasakan pada mahasiswa IBN Tegal serta menjelaskan hubungan keduanya. Temuan diharapkan dapat mendukung pengembangan strategi pendampingan psikologis dan program peningkatan kesejahteraan mental untuk menunjang prestasi akademik dan pengembangan diri mahasiswa secara optimal.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain pendekatan kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengkaji hubungan sumber daya coping dan tingkat perceived stress mahasiswa IBN Tegal. Variabel independen dalam penelitian ini adalah sumber daya coping (X), sedangkan variabel dependen adalah *perceived stress* (Y). Populasi penelitian terdiri dari seluruh mahasiswa semester akhir di IBN Tegal tahun akademik 2024/2025 yang berjumlah 188 mahasiswa.

Tabel 1. Data Populasi Penelitian

Fakultas	Program Studi	Jumlah Mahasiswa
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)	Pendidikan Agama Islam (PAI)	92 Mahasiswa
	Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)	9 Mahasiswa
	Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)	13 Mahasiswa
	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)	12 Mahasiswa
Fakultas Syariah dan Ushuluddin (FSU)	Hukum Keluarga Islam (HKI)	20 Mahasiswa
	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)	14 Mahasiswa
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI)	Ekonomi Syariah (ES)	23 Mahasiswa
	Perbankan Syariah (PBS)	5 Mahasiswa
Total		188 Mahasiswa

Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *sampling insidental* atau *convenience sampling*. *Convenience sampling* merujuk pada teknik pengambilan sampel yang memanfaatkan sampel dari populasi yang mudah diakses oleh peneliti. Metode ini menggunakan sampel yang tersedia secara praktis dan dapat diterapkan pada berbagai jenis penelitian. Istilah ini digunakan khusus ketika kemudahan akses subjek penelitian menjadi faktor utama dalam pemilihan sampel (Golzar et al., 2022).

Peneliti mengambil sampel dengan kriteria 20% dari seluruh total populasi penelitian sehingga jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah berjumlah 38 mahasiswa. Hal tersebut didasari oleh penentuan sampel menurut pendapat Arikunto, apabila populasi lebih dari 100 maka peneliti dapat mengambil sebagian atau persentase tertentu yakni dengan rentang persentase 10% hingga 25% untuk dijadikan sebagai wilayah pengambilan sampel penelitian (Hendrajaya & Lestari, 2022).

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang mencakup skala sumber daya coping dan skala *perceived stress*. Dalam hal ini peneliti menggunakan *Carver's Brief Cope Scale* untuk dikembangkan menjadi kuesioner dalam penelitian yang berjumlah 28 item. Dimensi coping menurut Carver, yaitu: (1) *Problem Focused Coping*; (2) *Emotion Focused Coping*; (3) *Disfunctional Coping* (Carver, 1997). Sementara itu, skala untuk memahami *perceived stress* terdiri dari 10 item yang dikembangkan berdasarkan skala *perceived stress* yang dikemukakan oleh Cohen et al., Dimensi *perceived stress* menurut Cohen et al., diantaranya: (1) *Unpredictability*; (2) *Uncontrollability*; (3) *Overloaded* (Cohen et al., 1983).

Penilaian kedua skala menggunakan skala Likert dengan lima opsi jawaban, dibedakan antara item positif (*favourable*) dan negatif (*unfavourable*). Skor untuk pernyataan *favourable* berkisar dari tidak pernah = 0 hingga selalu = 4, sementara pernyataan *unfavourable* diberi skor terbalik, dengan kriteria selalu = 0 dan tidak pernah = 4. Analisis data penelitian meliputi uji validitas dan reliabilitas instrumen, analisis deskriptif, kategorisasi data, uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas, serta uji hipotesis untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara sumberdaya coping dan *perceived stress*. Tingkat korelasi antar variabel penelitian selanjutnya dapat dianalisis berdasarkan pedoman interpretasi korelasi yang dikemukakan oleh Sugiyono dalam (Araffah & Purnama, 2020) sebagai berikut.

Tabel 2. Pedoman Tingkat Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Lemah
0,20 - 0,399	Lemah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi Pearson, reliabilitas instrumen diukur dengan metode *Cronbach's Alpha*. Sementara itu, pada uji asumsi klasik, normalitas data diuji menggunakan analisis grafik *Q-Q Plot* & *Kolmogorov-Smirnov test*, linieritas

menggunakan asumsi sig. *Deviation from Linearity*, dan uji heteroskedastisitas pada penelitian diuji melalui uji Glejser. Interval kepercayaan yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebesar 95%. Semua proses analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24 untuk sistem operasi *Windows*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Institut Agama Islam Bakti Negara Tegal yang berlokasi di Procot, Slawi, Kabupaten Tegal, Provinsi Jawa Tengah. Proses pengumpulan data berlangsung dari tanggal 28 Juli 2025 hingga 30 Agustus 2025 sehingga penelitian dilaksanakan selama kurun waktu satu bulan. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 188 mahasiswa, sedangkan sampel yang diambil berjumlah 38 mahasiswa dari semester akhir pada Tahun Akademik 2024/2025. Secara sistematis, hasil temuan data penelitian ini akan disajikan sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Pada penelitian ini, validitas item diuji menggunakan metode *Product Moment Pearson* dengan membandingkan koefisien korelasi item-total (r_{xy}) terhadap nilai kritis r -tabel pada taraf signifikansi 5%. Item dinyatakan valid jika $r_{xy} > r$ -tabel (0,320) untuk $n=38$, jika $r_{xy} < r$ -tabel maka tidak valid. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 8 item tidak valid pada skala *Brief Cope* (item no. 3, 7, 9, 15, 16, 19, 22, dan 24), sedangkan pada skala *Perceived Stress* terdapat 2 item yang tidak valid (item no. 7 dan 8).

2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 24 dengan metode *Alpha Cronbach*. Variabel yang memiliki nilai *Alpha Cronbach* lebih dari 0,60 dianggap reliabel dan konsisten dalam pengukuran (Rosita et al., 2021). Uji reliabilitas dilakukan setelah menghilangkan item yang tidak valid, karena item tersebut memengaruhi konsistensi reliabilitas secara signifikan. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel sumber daya koping (X) memiliki koefisien alpha sebesar 0,745, sedangkan variabel *perceived stress* (Y) sebesar 0,734. Kedua nilai tersebut melebihi ambang batas 0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel telah memenuhi kriteria reliabilitas.

3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Menurut Sholikhah dalam (Martias, 2021), statistik deskriptif merupakan cabang statistika yang bertujuan mengumpulkan, mengorganisasi, dan mengolah data

sehingga dapat disajikan secara sistematis untuk memberikan gambaran yang jelas tentang suatu kondisi atau peristiwa tertentu. Dengan kata lain, fungsi utama statistik deskriptif adalah menyajikan data secara informatif agar makna atau pemahaman tertentu dapat diperoleh dari penyajian tersebut. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif melalui perangkat lunak SPSS versi 24, maka data yang diperoleh disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

	Descriptive Statistics				
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Sumber Daya Koping	38	33	68	51.21	7.946
Perceived Stress	38	7	24	15.95	4.386
Valid N (listwise)	38				

Penelitian ini juga menerapkan analisis data melalui proses kategorisasi, yaitu pemberian makna atau interpretasi terhadap skor skala yang digunakan. Metode ini menggambarkan distribusi skor pada kelompok sampel serta memberikan informasi terkait kondisi subjek terhadap variabel yang diteliti. Variabel sumber daya koping dan *perceived stress* diklasifikasikan ke dalam tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi data pada penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 24. Pedoman rumus penentuan kategorisasi dinyatakan pada tabel berikut.

Tabel 4. Rumus Kategorisasi Data

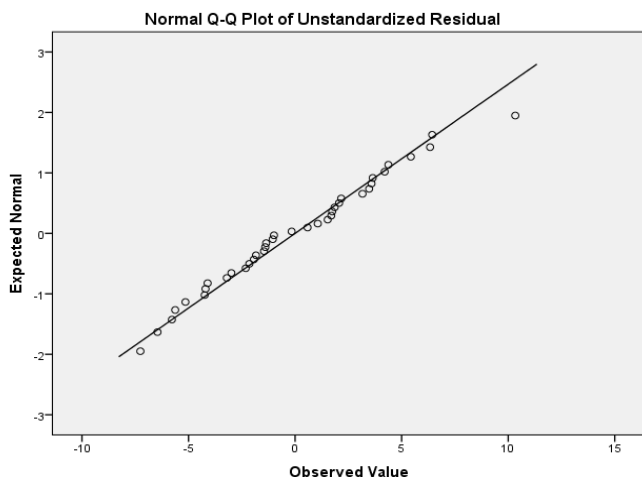
Kategori	Skor
Tinggi	$(M + 1,0 SD) \leq X$
Sedang	$(M - 1,0 SD) \leq X < (M + 1,0 SD)$
Rendah	$X < (M - 1,0 SD)$

4. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah variabel dependen, independen, atau keduanya mengikuti distribusi normal atau mendekati normal. Analisis normalitas data penelitian dilakukan dengan menggunakan visualisasi Q-Q Plot. Metode ini digunakan untuk mengamati pola sebaran data, dimana data yang berdistribusi normal akan menunjukkan titik-titik yang berdekatan dengan garis lurus diagonal. Sebaliknya, penyimpangan titik dari garis tersebut mengindikasikan data tidak mengikuti distribusi normal (Sari et al., 2024).

Berdasarkan hasil visualisasi grafik Q-Q Plot, data residual diduga berdistribusi normal karena pola sebarannya mengikuti garis lurus, meskipun terdapat plot yang terindikasi berada sedikit jauh di luar garis diagonal. Untuk menguji kebenaran dugaan tersebut,

pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov.



Gambar 1. Normal Q-Q Plot Data Penelitian

Pada uji Kolmogorov-Smirnov, suatu model dianggap baik jika data terdistribusi normal, yaitu memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 (Difinubun et al., 2023). Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi pada Kolmogorov-Smirnov test sebesar 0,200 sehingga data berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		38
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.05242461
Most Extreme Differences	Absolute	.097
	Positive	.097
	Negative	-.068
Test Statistic		.097
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

5. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah model yang dikembangkan menunjukkan hubungan linier antar variabel (Vikaliana et al., 2022). Keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi (sig.) dari Deviation from Linearity, di mana nilai sig. > 0,05 menunjukkan adanya hubungan linier. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai sig. Deviation from Linearity sebesar 0,143 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara

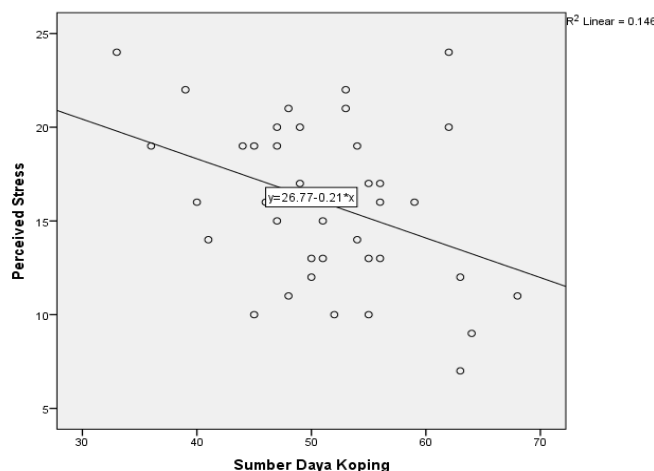
variabel sumber daya koping (X) dan perceived stress (Y).

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perceived Stress *	Between Groups	533,561	22	24,253	2,040	0,079
	Within Groups	178,333	15	11,889		
Total		711,895	37			

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Sumber Daya Koping	Linearity	104,275	1	104,275	8,771	0,010
	Deviation from Linearity	429,286	21	20,442	1,719	0,143

Linieritas variabel penelitian dapat dianalisis melalui grafik scatter plot. Apabila titik-titik pada grafik membentuk garis lurus dengan kemiringan tertentu, maka variabel tersebut memiliki hubungan linier yang dapat bersifat positif (kemiringan naik) atau negatif (kemiringan turun) (Wijana et al., 2023). Hasil uji linieritas scatter plot disajikan pada grafik berikut.



Gambar 2. Grafik Scatterplot Linieritas

6. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan mendeteksi pelanggaran asumsi klasik berupa ketidaksamaan varians residual pada model regresi, yang dapat menurunkan efisiensi dan akurasi estimasi parameter (Zahriyah et al., 2021). Penelitian ini menggunakan uji Glejser untuk mendeteksi keberadaan heteroskedastisitas, dengan kriteria keputusan berdasarkan nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Hasil uji Glejser menunjukkan signifikansi variabel sumber daya koping (X) sebesar 0,268, sehingga tidak

ditemukan gejala heteroskedastisitas dalam penelitian ini.

Tabel 7. Hasil Uji Heteroskedastisitas Metode Glejser

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	0,725	2,362		0,307	0,761
Sumber Daya Koping	0,051	0,046	0,184	1,125	0,268

a. Dependent Variable: ABS_RES

7. Uji Hipotesis

Uji Korelasi Pearson Product Moment (r) digunakan untuk mengukur hubungan antar variabel melalui koefisien korelasi. Hubungan antara variabel sumber daya koping (X) dan perceived stress (Y) dapat bersifat positif atau negatif, pada taraf signifikansi 0,05 (Jabnabillah & Margina, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,018 < 0,05$, sehingga hipotesis terkait adanya hubungan antara sumber daya koping dan perceived stress dapat diterima. Korelasi yang teramati bernilai negatif (-0,383), sesuai dengan pedoman tingkat korelasi maka nilai tersebut dapat diinterpretasikan sebagai korelasi yang lemah. Meskipun demikian, melalui hasil hipotesis Pearson ini memberi gambaran bahwa dengan adanya peningkatan efektivitas sumber daya koping maka tingkat perceived stress pada mahasiswa akan mengalami penurunan.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Pearson

		Correlations	
		Sumber Daya Koping	Perceived Stress
Sumber Daya Koping	Pearson Correlation	1	-.383*
	Sig. (2-tailed)		0,018
	N	38	38
Perceived Stress	Pearson Correlation	-.383*	1
	Sig. (2-tailed)	0,018	
	N	38	38

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Pembahasan

A. Relevansi Koping dalam Mengatasi Fenomena Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat sumber daya koping mahasiswa IBN Tegal sebagian besar berada pada kategori sedang (68,4%), diikuti oleh (13,2%) pada kategori rendah, dan (18,4%) pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas

mahasiswa memiliki strategi koping yang cukup memadai, meskipun belum sepenuhnya optimal.

Tabel 9. Kategorisasi Sumber Daya Koping

		Tingkat Sumber Daya Koping			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	13.2	13.2	13.2
	Sedang	26	68.4	68.4	81.6
	Tinggi	7	18.4	18.4	100.0
Total		38	100.0	100.0	

Menurut teori Lazarus dan Folkman, koping merupakan proses dinamis yang melibatkan upaya kognitif dan perilaku individu untuk menghadapi tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai menekan (Rezkiyana & Widyastuti, 2024). Mahasiswa dengan koping dalam kategori sedang menunjukkan bahwa mereka mampu menggunakan strategi tertentu dalam menghadapi stres, akan tetapi belum konsisten atau efektif secara menyeluruh.

Mahasiswa dengan koping rendah cenderung lebih rentan terhadap dampak stres karena kurang mampu menyalurkan tekanan ke arah yang positif. Sebaliknya, mahasiswa dengan koping tinggi memiliki kecenderungan menggunakan strategi yang lebih adaptif dalam menanggapi stressor, namun perlu digarisbawahi bahwa penggunaan koping tersebut juga memiliki potensi yang cenderung bersifat maladaptif.

Senada dengan pernyataan Ellisa et al., dalam penelitiannya bahwa terdapat dua jenis strategi koping, yaitu koping adaptif dan maladaptif. Koping adaptif berperan dalam penyelesaian masalah yang dapat mendorong proses pembelajaran, pertumbuhan, integrasi, serta pencapaian tujuan. Sebaliknya, koping maladaptif cenderung menghambat perkembangan, merusak otonomi, dan mengganggu proses integrasi individu (Ellisa et al., 2024).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Carver et al., yang menjabarkan penjelasan mengenai dua strategi koping adaptif dan maladaptif. Strategi koping adaptif yang efektif bermanfaat dalam mengurangi tekanan psikologis melalui perencanaan dan tindakan langsung, sementara strategi koping maladaptif memberikan dampak yang tidak efektif dan dapat memperburuk tekanan psikologis, seperti pengalihan diri dengan merokok. Koping ini juga memberikan kecenderungan *distress* psikologis yang dapat meningkat akibat pengaruh dari stresor (Savitri et al., 2024).

Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan Azizah dalam (Widiyanto et al., 2024). Mekanisme koping yang adaptif cenderung mengurangi risiko stres, sedangkan mekanisme koping yang maladaptif meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami stres dan depresi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa sumber daya koping merupakan faktor protektif yang penting dalam menghadapi fenomena stres mahasiswa. Perguruan tinggi perlu memberikan perhatian pada pengembangan keterampilan koping adaptif melalui program konseling, seminar manajemen stres, maupun kegiatan pengembangan diri mahasiswa.

B. Gambaran Perceived Stress pada Mahasiswa IBN Tegal

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Perceived Stress Scale (PSS), mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres sedang (57,9%), dengan (18,4%) pada kategori rendah, dan (23,7%) pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang cukup signifikan, meskipun masih dapat dikelola. Namun, proporsi mahasiswa dengan stres tinggi (23,7%) perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat dampaknya terhadap kesehatan mental dan performa akademik pada mahasiswa selama masa perkuliahan berlangsung.

Tabel 10. Kategorisasi Perceived Stress

		Tingkat Perceived Stress			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	18.4	18.4	18.4
	Sedang	22	57.9	57.9	76.3
	Tinggi	9	23.7	23.7	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep perceived stress yang dikemukakan oleh Cohen et al., dalam (Boluarte-Carbajal et al., 2021), di mana stres yang dirasakan merupakan hasil evaluasi subjektif individu terhadap tuntutan yang dihadapi dan sumber daya yang dimilikinya. Dengan kata lain, tingkat stres tidak hanya ditentukan oleh beratnya tuntutan, melainkan juga bagaimana individu menilai kemampuan dirinya untuk menghadapinya.

Tingginya stres pada sebagian mahasiswa dapat disebabkan oleh beban akademik, keterlibatan dalam organisasi, tuntutan sosial, maupun faktor pribadi seperti keterbatasan dukungan sosial atau masalah ekonomi.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rivaldi, stres pada mahasiswa semakin meningkat dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Beban akademis, berupa tuntutan tugas, ujian, dan proyek yang memerlukan konsentrasi dan usaha intensif, merupakan salah satu penyebab utama stres. Tekanan untuk meraih prestasi akademik yang baik, khususnya dalam konteks persaingan antar mahasiswa, turut memperparah kondisi tersebut. Selain itu,

kurangnya keterampilan manajemen waktu dalam mengatur antara belajar, aktivitas sosial, dan pekerjaan paruh waktu juga menjadi sumber stres yang signifikan (Rivaldi, 2024).

Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, terdapat hubungan erat antara sumber daya koping dan tingkat perceived stress. Mahasiswa dengan koping tinggi cenderung mampu menjaga stres agar tetap pada level yang rendah dan optimal, sementara mahasiswa dengan koping rendah lebih berisiko mengalami stres tinggi. Hal ini memperkuat relevansi model stres dan koping Lazarus & Folkman yang menekankan pentingnya interaksi antara tuntutan eksternal dan strategi koping individu. Dalam menghadapi situasi stres, individu akan melakukan adaptasi dengan mengaktifkan mekanisme koping (Pambudhi et al., 2022).

Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya intervensi preventif dan edukatif di tingkat perguruan tinggi untuk menurunkan angka mahasiswa dengan stres tinggi. Program pendampingan psikologis, manajemen waktu, pelatihan regulasi emosi, serta penguatan dukungan sosial dapat menjadi solusi strategis dalam mengurangi dampak negatif perceived stress pada mahasiswa.

C. Tinjauan tentang Hubungan Sumber Daya Koping dan Perceived Stress: Hasil Temuan Data dan Implikasinya

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara sumber daya koping dan perceived stress pada mahasiswa IBN Tegal dengan koefisien korelasi $r = -0,383$; $p = 0,018 < 0,05$. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam memanfaatkan sumber daya koping, semakin rendah tingkat stres yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah sumber daya koping mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat perceived stress yang dialami.

Temuan ini sejalan dengan teori Lazarus & Folkman yang menyatakan bahwa stres merupakan hasil dari interaksi antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya individu dalam menanganinya. Bentuk koping stres sangat bergantung pada penilaian individu terhadap situasi stresor (*appraisal*).

Koping sebagai suatu proses mencerminkan adanya interaksi dinamis berupa *appraisal* dan *reappraisal* yang berlangsung secara berkelanjutan antara individu dan situasi (Fachrunisa & Saptandari, 2023). Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki sumber daya koping memadai akan mampu menilai situasi akademik dan sosial secara lebih positif, sehingga beban psikologis yang dirasakan berkurang.

Sementara itu, penggunaan strategi koping tertentu dapat tidak sesuai dalam konteks tertentu, yang mengarah pada konsep strategi koping maladaptif.

Carver et al., dalam (Nursadrina & Andriani, 2020) mengidentifikasi beberapa bentuk koping maladaptif, diantaranya fokus pada emosi saat mengalami distress dan meluapkannya (*focusing on and venting of emotion*), penggunaan alkohol atau obat-obatan (*alcohol and drug disengagement*), pengurangan upaya untuk mengatasi stresor (*behavioral disengagement*), serta pengalihan perhatian dari stresor dengan mengalihkan fokus terhadap stresor yang mengganggu (*mental disengagement*).

Lebih lanjut, Cohen, Kamarck, & Mermelstein mendefinisikan *perceived stress* sebagai persepsi individu terhadap sejauh mana situasi dalam kehidupannya dinilai menekan dan melampaui kapasitas dirinya (Widanarti et al., 2020). Dengan kata lain, *perceived stress* merupakan pengalaman subjektif, yang sangat dipengaruhi oleh kemampuan koping. Hal ini menjelaskan mengapa beberapa individu yang menghadapi situasi akademik serupa dapat merasakan tingkat stres yang berbeda, bergantung pada sumber daya koping yang dimiliki masing-masing.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh temuan Penelitian Safitri dan Handayani dalam (Widyaningrum et al., 2025) mengungkapkan bahwa individu yang menerapkan mekanisme koping adaptif seperti pemecahan masalah aktif, pencarian dukungan sosial, dan regulasi emosi, memiliki kesejahteraan psikologis 45% lebih tinggi dibandingkan remaja dengan koping maladaptif. Demikian pula, penelitian oleh Sucitayasa et al., menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial (sebagai salah satu bentuk sumber daya koping) dengan tingkat stress pada mahasiswa (Sucitayasa et al., 2025).

Dari sudut pandang psikologis, hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai bentuk peran protektif sumber daya koping. Sumber daya internal seperti *self-efficacy*, regulasi emosi, dan optimisme, maupun sumber daya eksternal seperti dukungan keluarga dan teman sebaya, menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan. Apabila sumber daya ini kuat, mahasiswa akan menafsirkan tuntutan sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan sebagai ancaman yang membebani.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan sumber daya koping bagi mahasiswa IBN Tegal untuk menekan tingkat *perceived stress* yang dialami. Strategi penguatan koping tersebut dapat dilakukan melalui pelatihan manajemen stres, konseling, peningkatan keterampilan *problem solving*, serta membangun lingkungan sosial yang suportif. Upaya ini akan membantu mahasiswa dalam menjalani proses akademik dengan kondisi psikologis yang lebih sehat

sehingga berdampak positif pada kesejahteraan hidup mereka.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa IBN Tegal memiliki tingkat sumber daya koping yang sedang, yang mencerminkan kemampuan koping yang memadai namun belum optimal dalam menghadapi stres. Tingkat *perceived stress* mayoritas berada pada kategori sedang, namun proporsi mahasiswa dengan stres tinggi cukup signifikan dan memerlukan perhatian khusus.

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara sumber daya koping dan *perceived stress*, yang mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan koping mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman yang menekankan koping sebagai proses dinamis yang berperan penting dalam menilai dan mengelola stresor. Strategi koping adaptif terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis, sedangkan koping maladaptif berpotensi memperburuk kondisi stres. Oleh karena itu, penguatan sumber daya koping melalui intervensi seperti pelatihan manajemen stres, konseling, dan pengembangan dukungan sosial sangat penting untuk menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Araffah, M. R., & Purnama, I. (2020). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Produktivitas Pegawai Pada Kantor Setda Kabupaten Bima. *Target : Jurnal Manajemen Bisnis*, 2(2), 149–156. <https://doi.org/10.30812/target.v2i2.747>
- Barua, R. (2025). A Study on Academic Stress of College Students in Relation to their Academic Achievement. *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities*, 5(5), 10–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.55544/ijrah.5.5.3>
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- Boluarte-Carbajal, A., Navarro-Flores, A., & Villarreal-Zegarra, D. (2021). Explanatory Model of Perceived Stress in the General Population: A Cross-Sectional Study in Peru During the COVID-

- 19 Context. *Frontiers in Psychology*, 12(June), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.673945>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Difinubun, S. H., Nara, O. dominggus, & Abdin, M. (2023). Analisis Pengaruh Sumber Daya Manusia Terhadap Aspek Kinerja Pekerja Pada Proyek Pembangunan Gedung Laboratorium Terpadu Pendukung Blok Masela Universitas Pattimura. *JOURNAL AGREGATE*, 2(1), 76-86. <https://ejournal-polnam.ac.id/index.php/JA/article/download/1252/696/5840>
- dos Santos, L. O., de Campos, L. A., dos Santos, A., Peltomäki, T., Lantta, T., Varpula, J., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2025). The Use of Coping Strategies for Everyday Challenges by University Students: Brazil-Finland Cross-National Study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 1-13. <https://doi.org/10.1111/sjop.70013>
- Ellisa, Susanto, W., & Rochmawati, D. H. (2024). Koping Individu dan Tipe Kepribadian Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 3(1), 131-138. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/36960>
- Fachrunisa, R. A., & Saptandari, E. W. (2023). Multiple Stress Management Intervention (MSMI) untuk Meningkatkan Koping Stres pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(2), 197-210. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.88518>
- Giri, M., & Sharma, A. (2025). Stress and Coping Among Undergraduate Students: A Mixed-Methods Exploration. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 7(4), 1-6. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i04.51476>
- Golzar, J., Noor, S., & Tajik, O. (2022). Convenience Sampling. *International Journal of Education & Language Studies*, 1(2), 72-77. <https://www.researchgate.net/publication/366390016>
- Hendrajaya, C. T., & Lestari, E. (2022). Efek Resiko dan Privasi terhadap Kepercayaan Menggunakan Media Sosial Cuk. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2012), 1349-1358. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/6396/4787>
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Pada Pembelajaran Daring. *Jurnal Sintak*, 1(1), 14-18. <https://journal.iteba.ac.id/index.php/jurnalsintak/article/view/23>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Martias, L. D. (2021). Statistika Deskriptif Sebagai Kumpulan Informasi. *Fihris: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 16(1), 40-59. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/fhrs.2021.161.40-59>
- Muhamad Junenda, M. J., Tri Wahyu Widyaningsih, T. W. W., & Rifqi, A. (2024). Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental dengan Mengukur Persepsi Tingkat Stres Menggunakan Instrumen Perceived Stress Scale (PSS). *Jurnal SISKOM-KB (Sistem Komputer Dan Kecerdasan Buatan)*, 8(1), 34-42. <https://doi.org/10.47970/siskom-kb.v8i1.716>
- Novita, A.-Z. T., Nabilah, F. Y., Ghazali, M. F. Al, Hakim, I. Al, & Budiman, N. (2025). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia: Penyebab dan Strategi Penanganan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 619-625. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/24225/16476/41051>
- Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). Gambaran Coping Strategies pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.47679/jopp.021.06200001>
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.22315>
- Rayhan Deta Maulana, & Ramon Ananda Paryontri. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1413-1427. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5913>
- Rezkianyana, T., & Widyastuti. (2024). Strategi Coping Perempuan Dewasa Awal Terhadap Perilaku Ayah yang Berselingkuh. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 4(4), 16-28. <https://journal.unm.ac.id/index.php/PJAHSS/article/download/2772/1643/7427>
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap

- Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/detec.to.v2i3.4378>
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 279-284. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Sari, A. P., Hasanah, S., & Nursalman, M. (2024). Uji Normalitas dan Homogenitas dalam Analisis Statistik. *Pendidikan Tambusai*, 8(3), 51329-51337. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24059>
- Savitri, R. I. W., Oktari, S., Mafaza, Yulistini, Maputra, Y., Anggreiny, N., & Pratama, W. (2024). Pengaruh Coping Strategies Terhadap Psychological Distress Pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psibernetika*, 17(2), 104-111. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Shan, J., & Xu, T. (2025). The role of hope, academic thriving, and adaptive coping in fostering peace of mind among university students: a mixed-methods study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1510244>
- Sorta, G. C., & Heng, P. H. (2022). Hubungan Perceived Stress Dengan Coping Strategies Pendamping Sosial Dinas Sosial Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 340-350. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.18766>
- Sucitayasa, I. M., Sulistiowati, N. M. D., Swedarma, K. E., & Karin, P. A. E. S. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 13(1), 102-109. <https://ejournal2.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/235/72>
- Vikaliana, R., Pujiyanto, A., Mulyati, A., Fika, R., Ronaldo, R., Reza, H. K., Ngii, E., Dwikotjo, F., Suharni, & Ulfa, L. (2022). Ragam Penelitian dengan SPSS. In *Tahta Media Group* (Cetakan I). Tahta Media Group. <https://repository.ubharajaya.ac.id/15361/1/EB-BOOK-RAGAM-PENELITIAN-SPSS.pdf>
- Widanarti, M., Alifa Putrikiti, K., & Utami, N. I. (2020). Pendidikan Karakter Untuk Mengurangi Stres Pada Pendamping Asrama. *Prosiding Seminar Nasional 2020 Fakultas Psikologi UMBY*, 248-253. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ProsidingPsikologi/article/view/1380>
- Widiyanto, M., Lutfianawati, D., & Arisandi, S. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(12), 3531-3540. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Widyaningrum, V., Setyowati, W. E., & Febriana, B. (2025). Hubungan Mekanisme Koping dengan Perilaku Kekerasan pada Remaja. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 3(2), 35-47. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v3i2.4786>
- Wijana, M., Aryanti, U., Dewi, S., & Yusman, N. I. (2023). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesuksesan Sistem Elektronik PKH Menggunakan Model DeLone dan McLean. *INTERNAL (Information System Journal)*, 6(1), 10-21. <https://doi.org/10.32627>
- Zahriyah, A., Suprianik, Parmono, A., & Mustofa. (2021). *Ekonometrika Teknik Dan Aplikasi Dengan SPSS*. In *Mandala Press* (Cetakan I). Mandala Press. <http://repository.iainmadura.ac.id/766/1/Buku-Pengantar-Ekonometrika-B5-fix.pdf>