



# Jurnal Islamika Granada

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>

## Kontribusi Strategi Coping Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

### *The Contribution of Coping Strategies to the Academic Stress of Students Working on Thesis*

Charlie Paschal Jordan Diliyano Tulle<sup>(1)</sup>, Aritya Widiyanti<sup>(2\*)</sup>

& Ni Made Irene Novianti Astaningtias<sup>(3)</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis, Sosial, Teknologi dan Humaniora,  
Universitas Bali Internasional, Indonesia

Disubmit: 18 Januari 2024; Diproses: 18 Januari 2024; Diaccept: 19 Januari 2024; Dipublish: 20 Januari 2024

\*Corresponding author: [arityawidiyanti@iikmpbali.ac.id](mailto:arityawidiyanti@iikmpbali.ac.id)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik mahasiswa Program Studi X Universitas Y yang sedang mengerjakan skripsi. Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari Oktafiani (2020) dengan validitas 0,399-0,709 dan reliabilitas 0,922. Penelitian ini juga menggunakan skala strategi *coping* yang diadaptasi dari Sipayung (2016) dengan rentang nilai validitas 0,306-0,663 dan reliabilitas 0,907. Penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi X Universitas Y yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Hasil penelitian dengan uji regresi linier sederhana memperoleh nilai signifikansi  $\alpha$  sebesar 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ), artinya ada hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik mahasiswa Prodi X Universitas Y yang sedang mengerjakan skripsi. Nilai kontribusi variabel strategi *coping* terhadap variabel stres akademik adalah 29,9%.

**Kata Kunci:** Mahasiswa; Strategi Coping; Stres Akademik; Skripsi.

#### Abstract

This study aims to see the relationship between coping and academic stress. Students of Study Program X, University of Y who are working on a thesis. The academic stress scale used in this study was adapted from Oktafiani (2020) with a validity of 0.399-0.709 and a reliability of 0.922. This study also uses a coping strategy scale adapted from Sipayung (2016) with a range of validity values of 0.306-0.663 and reliability of 0.907. This study uses a simple linear regression test to determine the relationship between coping with academic stress. The subjects in this study were students of Study Program X, University of Y who were working on a thesis totaling 40 people. The sampling technique used in this research is simple random sampling. The results of the study using a simple linear regression test obtained a significance value of 0.000 ( $\alpha < 0.05$ ), meaning that there was a relationship between coping and academic stress of students of Study Program X, University of Y who were working on their thesis. Strategy coping variable to the academic stress variable is 29.9%.

**Keywords:** Academic Stress; Coping Strategies; Students; Thesis.

**How to Cite:** Tulle, C. P. J. D., Widiyanti, 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.

## PENDAHULUAN

Menurut Kholidah & Alsa (2012), mahasiswa ialah bagian dari civitas akademika perguruan tinggi yang dapat menjadi pemimpin masa depan negara. Praghlapati et al. (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa tergolong dalam masa remaja akhir, dimana individu mengalami peralihan menuju masa dewasa, serta masa transisi ini akan mendorong mahasiswa guna menghadapi segala tuntutan serta tantangan perkembangan baru. Orang-orang pada tahap ini perlu melakukan penyesuaian (Sundari, 2012). Langkah terakhir yang harus dilakukan seorang mahasiswa ialah menulis tugas akhir atau skripsi. Penyusunan skripsi dilaksanakan sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Tinggi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 16 ayat (1) yaitu ujian skripsi diadakan dalam rangka penilaian hasil belajar pada akhir studi guna memperoleh gelar sarjana.

Menulis skripsi bukanlah tugas yang mudah. Biasanya mahasiswa merasa terhambat saat menulis skripsinya karena adanya kendala yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi. Menurut Praghlapati et al. (2019), kendala yang dialami mahasiswa saat mempersiapkan tugas akhir hampir sama. Hal ini termasuk kesulitan berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan mencari literatur, kesulitan menentukan judul, keterampilan menulis, serta kurangnya kemampuan berbahasa, metodologi atau konsep riset, keterampilan komputer, kesehatan serta pembagian waktu (bagi mahasiswa yang belajar sambil bekerja). Hambatan atau permasalahan tersebut ialah stressor yang dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa yang menulis skripsi. Cara atau strategi individu dalam menghadapi stres yang dirasakan disebut dengan *strategi coping*.

Menurut Rodameria & Ediati (2018), strategi *coping* ialah proses yang dilakukan individu guna menyelesaikan situasi yang mengancam dirinya secara fisik serta psikologis. Kemudian menurut Rachmah (2013), strategi *coping* ialah respon terhadap stres yang bertujuan guna mengendalikan, menghadapi, atau mengurangi dampak negatif dari situasi stres. Mengelola stres dengan strategi *coping* yang tepat dapat menimbulkan respons adaptif pada individu, yang dapat membantu individu bertahan hidup serta memberikan efek positif berupa peningkatan upaya menjaga kesehatan (Angolla dan Ongiri dalam Azahra, 2018). Berdasar seluruh penjelasan di atas, maka peneliti tertarik guna melakukan riset yang bertujuan guna mengetahui hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi X Universitas Y yang sedang menulis skripsi.

## METODE

Riset ini menggunakan metode riset kuantitatif. Desain yang digunakan dalam riset ini ialah *cross-sectional*. Variabel dalam riset ini ada dua yaitu strategi *coping* (X) serta stres akademik (Y). Populasi riset ini ialah mahasiswa program studi X Universitas Y yang sedang menulis skripsi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam riset ini ialah simple random sampling. Dengan menggunakan rumus Slovin, serta didapat minimal 36 sampel.

Riset ini menggunakan skala stres akademik yang diadaptasi dari Oktafiani (2020), dengan validitas 0,399-0,709 serta reliabilitas 0,922. Riset ini juga menggunakan skala strategi *coping* yang diadopsi oleh Sipayung (2016), serta validitasnya 0,306-0,663 serta reliabilitasnya 0,907. guna melakukan analisis data, peneliti menggunakan uji asumsi normalitas serta linearitas. Uji hipotesis dalam riset ini menggunakan uji regresi linier sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data riset berlangsung pada bulan Maret hingga April 2022. Pengumpulan data dilakukan di Universitas Y dengan menggunakan Google form (kuesioner online). Pengumpulan data dilakukan pada seluruh Program Studi Subyek riset ini ialah mahasiswa Program Studi yang berjumlah 40 orang. Jumlah ini melebihi jumlah peserta minimal 36 orang. Penggunaan suatu populasi sebagai sampel biasa disebut sampel jenuh. Menurut Sugiyono (2017), sampling jenuh ialah teknik pengambilan sampel yang mengambil sampel seluruh anggota suatu populasi serta dilakukan pada saat populasinya relatif kecil.

Tabel 1. *Usia Subjek*

| Usia     | Jumlah   |
|----------|----------|
| 21 tahun | 17 orang |
| 22 tahun | 21 orang |
| 23 tahun | 2 orang  |

Dari Tabel 1 terlihat bahwa kelompok umur subjek ialah 21-23 tahun.

Tabel 2. *Jenis Kelamin Subjek*

| Jenis Kelamin | Jumlah   |
|---------------|----------|
| Laki-laki     | 33 orang |
| Perempuan     | 7 orang  |

Berdasar Tabel 2, subjek riset berjumlah 33 orang laki-laki.

Tabel 3. *Kategorisasi Strategi Coping*

| Kategori          | Rentang Skor             | F  | %     |
|-------------------|--------------------------|----|-------|
| Sangat baik       | $X \geq 146,20$          | 3  | 7,5%  |
| Baik              | $120,40 \leq X < 146,20$ | 16 | 40%   |
| Cukup baik        | $94,60 \leq X < 120,40$  | 21 | 52,3% |
| Tidak baik        | $68,80 \leq X < 94,60$   | 0  | 0%    |
| Sangat tidak baik | $X < 68,80$              | 0  | 0%    |
| Total             |                          | 40 | 100%  |

Berdasar Tabel 3, terdapat 3 subjek yang menunjukkan strategi *coping* sangat baik, 16 subjek menunjukkan strategi *coping* baik, serta 21 subjek menunjukkan strategi *coping* cukup baik.

Tabel 4. *Nilai Mean Strategi Coping*

| Jenis                           | Nilai Mean Jenis Strategi Coping | Aspek   | Nilai Mean Aspek |
|---------------------------------|----------------------------------|---|------------------|
| <i>Emotional focused coping</i> | 115,59                           | a. <i>Seeking social emotional</i> = Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional      | 118,75           |
|                                 |                                  | b. <i>Distancing</i> = Upaya kognitif atau membuat harapan positif                        | 114,2            |
|                                 |                                  | c. <i>Escape avoidance</i> = Melakukan fantasi (berandai-andai) atau penghindaran masalah | 106              |
|                                 |                                  | d. <i>Self control</i> = Pengendalian emosi atau mengatur perasaan                        | 112              |
|                                 |                                  | e. <i>Accepting responsibility</i> = Menerima tanggung jawab                              | 122,8            |

|                               |       |  |         |
|-------------------------------|-------|--|---------|
| <i>Problem-focused coping</i> | 126,4 | f. <i>Positive reappraisal</i> = Menilai masalah dengan positif yang bersifat religius | 120,166 |
|                               |       | a. <i>Seeking informasional support</i> = Mencari dukungan informasi                   | 119,333 |
|                               |       | b. <i>Confrontive coping</i> = Menyelesaikan masalah secara konkrit                    | 111,66  |
|                               |       | c. <i>Planful problem solving</i> = Perencanaan pemecahan masalah                      | 114,2   |

Pada riset ini nilai mean *problem-focused coping* tertinggi diperoleh sejumlah 126,4 serta aspek mencari dukungan sosial mempunyai nilai mean tertinggi sejumlah 119,333.

Tabel 5. *Kategorisasi Stres Akademik*

| Kategori      | Rentang Skor            | F  | %     |
|---------------|-------------------------|----|-------|
| Sangat tinggi | $X \geq 119,00$         | 2  | 5%    |
| Tinggi        | $98,00 \leq X < 119,00$ | 7  | 17,5% |
| Sedang        | $77,00 \leq X < 98,00$  | 18 | 45%   |
| Rendah        | $56,00 \leq X < 77,00$  | 12 | 30%   |
| Sangat rendah | $X < 56,00$             | 1  | 2,5%  |
| Total         |                         | 40 | 100%  |

Berdasar Tabel 5, terdapat 2 orang yang mengalami stres akademik sangat tinggi, 7 orang mengalami stres akademik tinggi, 18 orang mengalami stres akademik sedang, 12 orang mengalami stres akademik rendah, serta 1 orang mengalami stres akademik sangat rendah.

Tabel 6. *Nilai Mean Stres Akademik*

| Dimensi                         | Nilai Mean Dimensi | Indikator  | Nilai Mean Indikator |
|---------------------------------|--------------------|--|----------------------|
| <i>Stressor Akademik</i>        | 95,2               | Hambatan yang berasal dari dalam diri                  | 102                  |
|                                 |                    | Hambatan dari lingkungan                               | 100                  |
|                                 |                    | Keterlambatan dalam mencapai tujuan                    | 99,5                 |
|                                 |                    | Kesulitan sehari-hari                                  | 107                  |
|                                 |                    | Konflik antara dua pilihan                             | 94                   |
|                                 |                    | Konflik yang terjadi dengan orang tua                  | 64,33                |
|                                 |                    | Konflik dengan diri sendiri                            | 60                   |
|                                 |                    | Konflik yang terjadi dengan teman                      | 69,5                 |
|                                 |                    | Harapan dari keluarga atau orang lain                  | 92                   |
|                                 |                    | Beban kuliah   | 94                   |
|                                 |                    | Tekanan atau tuntutan dari keluarga                    | 86                   |
|                                 |                    | Tekanan atau tuntutan dari dalam diri                  | 102                  |
|                                 |                    | Perubahan hidup yang mengganggu                        | 107,5                |
|                                 |                    | Situasi atau kondisi yang dapat merugikan diri sendiri | 96,33                |
| Reaksi Terhadap <i>Stressor</i> | 107,1              | Kecemasan  | 111                  |
|                                 |                    | Gangguan biologis                                      | 105,66               |
|                                 |                    | Perasaan tidak menyenangkan                            | 104,5                |
|                                 |                    | Penilaian masalah                                      | 109                  |

Berdasar Tabel 6 terlihat nilai mean dimensi respon terhadap stresor paling tinggi yaitu sejumlah 107,1, serta indeks evaluasi masalah ialah indeks tertinggi dengan nilai mean sejumlah 109.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

| ANOVA <sup>a</sup> |       |
|--------------------|-------|
|                    | Sig   |
| Regression         | 0,000 |

Berdasar Tabel 7, nilai signifikansi  $\alpha$  sejumlah 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik pada mahasiswa program studi X Universitas Y yang sedang menyusun skripsi. Dalam analisis

regresi linier sederhana juga diperoleh nilai kontribusi strategi *coping* terhadap stres akademik. Hasil analisis yang diperoleh ialah sebagai berikut:

Tabel 8. Kontribusi strategi *coping* terhadap stres akademik

| Model Summary      |          |
|--------------------|----------|
| R                  | R Square |
| 0.547 <sup>a</sup> | 0.299    |

Berdasar Tabel 8, kontribusi variabel strategi *coping* terhadap variabel stres akademik dapat dilihat dengan nilai r-squared yaitu sejumlah 0,299 serta dinyatakan dalam persentase. Artinya kontribusi variabel strategi *coping* terhadap stres akademik sejumlah 29,9%.

Populasi riset ini terutama ialah laki-laki berusia 21 hingga 22 tahun. Menurut Lubis et al. (2021), usia ini termasuk dalam tahap remaja akhir, dimana seseorang harus mengevaluasi serta beradaptasi dengan perubahan situasi yang menimbulkan stres. Dilihat dari gender, menurut Ramadhani & Hendrati (2019), laki-laki 1,3 kali lebih besar kemungkinannya mengalami stres dibandingkan perempuan.

Berdasar hasil uji regresi linier sederhana terlihat adanya hubungan antara strategi *coping* tugas skripsi dengan stres akademik pada mahasiswa program studi X Universitas Y. Menurut riset yang dilakukan oleh Oktafiani (2020), terdapat pengaruh antara stres akademik dengan strategi *coping* mahasiswa dalam menulis skripsi. Semakin tinggi strategi *coping* maka semakin tinggi stres akademiknya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hill (2014) yang menyatakan bahwa strategi *coping* ialah salah satu faktor yang membantu individu mengatasi stres.

Rachmah (2013) menyatakan bahwa strategi *coping* ialah respon terhadap stres yang bertujuan guna mengendalikan, menghadapi, serta mengurangi dampak negatif dari situasi stres. Oleh karena itu, stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang mempersiapkan skripsi dapat dikendalikan melalui strategi *coping*. Pada riset ini kontribusi strategi *coping* terhadap stres akademik sejumlah 29,9% serta 70,1% stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Menurut Gunawati, Hartati, & Listiara (dalam Oktafiani (2020), selain strategi *coping*, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik saat menulis skripsi seperti variabel pribadi, ciri kepribadian, variabel sosio-kognitif, serta hubungan dengan lingkungan masyarakat. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat stres yang dirasakan mahasiswa program studi X Universitas Y selama mengerjakan skripsi.

Riset ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami stres akademik sedang. Menurut Stuart dan Sundeen (dalam Oktafiani et al., 2021), ketika tingkat stres sedang, manusia lebih fokus pada hal-hal penting saat ini serta mengesampingkan tugas-tugas lain. Berdasar pernyataan tersebut, mahasiswa pada program studi tersebut terdapat sebagian mahasiswa dengan stres akademik tinggi serta sebagian mahasiswa dengan stres akademik rendah. Menurut Sipayung (2016), stres akademik yang tinggi berarti mahasiswa merasakan tekanan dari luar dirinya atau dari dalam diri, serta menurut Sagita et al. (2021), stres akademik yang rendah berarti mahasiswa menulis skripsi memiliki manajemen emosional yang baik.

Menurut Gadzella & Masten (2005), stres akademik mempunyai dua dimensi yaitu stresor akademik serta reaksi terhadap stresor, serta dimensi yang nilai mean tertinggi

dalam riset ini ialah reaksi terhadap stresor. Reaksi terhadap stresor terdiri dari empat respons: penilaian fisik, emosional, perilaku, serta kognitif (Gadzella & Masten 2005). Salah satu indikator yang tampaknya berkontribusi terhadap dimensi respon terhadap stresor dalam riset ini ialah penilaian masalah atau penilaian kognitif. Menurut Gadzella & Masten (2005), penilaian kognitif berkaitan dengan bagaimana seseorang mengevaluasi situasi yang dapat menyebabkan stres serta bagaimana mereka dapat menggunakan strategi yang tepat guna mengatasi situasi stres. Subjek riset menganggap skripsinya sulit, merasa bingung dengan penjelasan pembimbing, serta ketika pembimbing tidak memberikan alternatif penyelesaian skripsi, subjek merasa skripsi banyak menguras tenaga psikologisnya. Pada akhirnya, mereka mengabaikan permasalahan yang mereka temui saat menulis skripsi. Menurut riset Prasasti (2021), mahasiswa yang mengerjakan skripsi cenderung berpikir negatif, sulit berkonsentrasi, serta berpikir tidak rasional.

Dimensi lain dari stres akademik ialah stresor akademik. Dalam riset ini, stresor akademik memiliki nilai rata-rata yang lebih kecil dibandingkan respons terhadap stresor. Salah satu indikator yang tampaknya berkontribusi terhadap dimensi stressor akademik ialah kecemasan. Hal ini sejalan dengan riset Wakhyudin dan Putri (2020) dimana subjek merasa cemas saat menyelesaikan skripsi serta menunjukkan ciri-ciri seperti sering sakit kepala, tidak bisa tidur, cepat lelah, cemas, serta bingung berpikir.

Dalam riset ini, salah satu faktor yang dapat membantu subjek menghadapi serta mengatur stres akademik ialah strategi *coping*. Menurut Lazarus & Folkman (1984), strategi *coping* dibagi menjadi dua jenis yaitu *coping* yang berfokus pada masalah serta *coping* yang berfokus pada emosi. *Problem-focused coping* ialah *coping* yang bertujuan guna mengurangi tuntutan situasi yang penuh tekanan atau memperluas kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah, sedangkan *coping* yang berfokus pada emosi bertujuan guna mengatur respons emosional seseorang terhadap situasi yang penuh tekanan. Sebagian besar subjek dalam riset ini memiliki strategi *coping* yang cukup baik.

Menurut Lazarus (dalam Sipayung, 2016), strategi *coping* yang cukup baik artinya manusia dapat mengatur atau mengendalikan perilakunya guna melakukan penyelesaian masalah yang sederhana serta realistis. Berdasar pernyataan tersebut, sebagian mahasiswa program studi X Universitas Y masuk dalam kategori strategi *coping* yang baik. Artinya mahasiswa dapat menghadapi serta memecahkan permasalahan yang kompleks (Lazarus dalam Sipayung, 2016). Pada riset ini, *problem-focused coping* ialah tipe *coping* yang mempunyai nilai mean tertinggi. *Problem-focused coping* ialah *coping* yang bertujuan guna mengurangi tuntutan situasi stres atau memperluas kemampuan penanganan masalah (Lazarus & Folkman, 1984).

Dalam riset ini, salah satu indikator yang tampaknya berkontribusi paling besar terhadap jenis *problem-focused coping* ialah mencari dukungan informasi. Menurut Lazarus & Folkman (1984), mencari dukungan informasi melibatkan upaya memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, guru, atau instruktur. Mahasiswa program studi X Universitas Y yang menulis skripsi berusaha mencari informasi terkait riset serta referensi dari dosen serta teman kuliahnya. Menurut temuan Sawitri dan Widiasavitri (2021), mahasiswa yang menulis skripsi berusaha mencari informasi lokasi



riset serta referensi dari teman kuliahnya. Menurut Sarafino dan Smith (dalam Sawitri & Widiasavitri, 2021), dukungan informasi ialah suatu bentuk dukungan yang memberikan nasihat, arahan, saran, serta umpan balik guna menyelesaikan permasalahan.

Jenis strategi *coping* lainnya ialah *emotional-focused coping*. Dalam riset ini, *emotional-focused coping* mendapat skor mean yang lebih rendah dibandingkan *problem-focused coping*. Indikator yang tampaknya berkontribusi paling besar terhadap *emotional-focused coping* ialah penerimaan tanggung jawab. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), menerima tanggung jawab berarti menerima guna memerankan permasalahan yang dihadapi sambil berusaha memikirkan jalan keluarnya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun proses penulisan skripsi cukup menegangkan, namun subjek menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ialah bagian dari tanggung jawab yang harus diselesaikannya guna memperoleh gelar sarjana. Keterbatasan riset ini ialah faktor-faktor yang diteliti terbatas. Peneliti hanya mengamati satu faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu strategi *coping*, sehingga hubungan dengan variabel pribadi, ciri kepribadian, variabel sosial-kognitif, serta lingkungan sosial masih di luar kendali peneliti.

## SIMPULAN

Berdasar hasil riset dengan judul “hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik mahasiswa Program Studi X Universitas Y yang sedang mengerjakan skripsi” dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik mahasiswa Program Studi X Universitas Y yang sedang mengerjakan skripsi. Strategi *coping* memiliki pengaruh terhadap stres akademik sejumlah 29,9%. Stres akademik mahasiswa Program Studi X Universitas Y yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang, dimana dimensi yang menonjol ialah reaksi terhadap *stressor* akademik pada indikator penilaian masalah. Strategi *coping* mahasiswa Program Studi X Universitas Y yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori cukup baik, dimana jenis strategi *coping* yang menonjol ialah *problem-focused coping* pada indikator mencari dukungan informasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azahra, J. Shahnaz. (2018). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. Universitas Negeri Jakarta.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of The Categories in The Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Hill, C. (2014). School Stress, Academic Performance, and Coping in Collage Freshmen. *University of Northern Colorado Undergraduate Research Journal: McNair Scholars Edition*, 4(4), 1–8. <http://digscholarship.unco.edu/urjhttp://digscholarship.unco.edu/urj/vol4/iss2/9>
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.
- Lazarus, R. S., & Folkman, Susan. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Maret*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Oktafiani, N. T. (2020). Pengaruh Strategi Coping Stress Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Pendidikan Mipa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari. Institut Agama Islam Negeri Kendari.

- Oktafiani, N. T., Aliwar, ) ;, Tadriz Biologi, A., Tarbiyah, F., & Keguruan, I. (2021). Pengaruh Strategi Coping Stress Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Pendidikan MIPA IAIN Kendari. In *Kulidawa* (Vol. 30, Issue 1).
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Tinggi. (n.d.).
- Pragholapati, A., Wida Ulfitri, dan, Jenderal Achmad Yani, Stik., dan, C., & Bhakti Kencana, Stik. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas*, 3(2), 115-126.
- Prasasti, E. P. (2021). Strategi Coping Stress Mahasiswa yang Menyusun Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rachmah, D. N. (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecopsy*, 1(1), 7-14.
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Siswa SMA di Kota Kediri Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus*, 4(2), 177-181.
- Rodameria, A. A., & Ediati, A. (2018). Strategi Koping Terhadap Stres Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Empati*, 7(3), 52-57.
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(1), 9-16.
- Sawitri, A. R., & Wideasavitri, P. N. (2021). Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p08>
- Sipayung, N. (2016). Coping Stres Penulis Skripsi (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016). Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Alfabeta.
- Sundari, J. (2012). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Intensitas Olahraga Pada Mahasiswa Reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia. Universitas Indonesia.