

Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia

The Coping Strategies of the Final Semester Students In Facing Academic Stress: A Case Study at Universitas Pendidikan Indonesia

Ahsan Fariz¹, Lisna Anisa Fitriana², Asih Purwandari Wahyoe Puspita³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Email: Ahsanfariz74@upi.edu

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres akademik masih menjadi masalah umum yang dihadapi mahasiswa, terutama pada semester akhir yang ditandai dengan tekanan akademik dan emosional yang tinggi. Mahasiswa sering dihadapkan pada tenggat waktu yang ketat, tuntutan penyelesaian skripsi, serta ketidakpastian setelah lulus. Dalam situasi ini, strategi coping atau cara menghadapi stres berperan penting dalam menjaga ketahanan psikologis dan kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa semester akhir dalam mengelola stres akademik, dengan menyoroti efektivitasnya dalam konteks pendidikan di Indonesia.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif. Delapan mahasiswa semester akhir dari Universitas Pendidikan Indonesia dipilih sebagai partisipan melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola coping yang dominan serta dampaknya terhadap kesejahteraan mahasiswa. **Hasil:** Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping, yaitu: (1) *Problem-focused coping* yang mencakup manajemen waktu, pemecahan tugas menjadi bagian-bagian kecil (chunking), dan konsultasi akademik secara rutin; (2) *Emotion-focused coping* seperti menulis jurnal, latihan *mindfulness*, dan mencari dukungan emosional; (3) Religious coping melalui ibadah dan refleksi spiritual; dan (4) *Avoidance coping* seperti penundaan dan penghindaran masalah. Di antara strategi tersebut, pendekatan *problem-focused* terbukti paling efektif dalam mengurangi stres akademik dan mempertahankan keterlibatan belajar mahasiswa. **Diskusi:** Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif merencanakan, mencari dukungan akademik, dan menjaga rutinitas kerja yang konsisten lebih mampu menghadapi stres akademik. Strategi *emotion-focused* dan *religious coping* membantu menjaga kestabilan emosi, sedangkan *avoidance coping* cenderung memperburuk tingkat stres. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan institusi pendidikan dalam membangun keterampilan coping yang adaptif dan memberikan pendampingan akademik bagi mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *Avoidance coping*, *Emotion-focused coping*, Mahasiswa, *Problem-focused coping*, Stres akademik

ABSTRACT

Introduction: Academic stress remains a prevalent issue among university students, especially during the final semester, a period marked by high academic and emotional pressure. Students are often challenged by tight deadlines, thesis requirements, and post-graduation uncertainties. In this context, coping strategies play a crucial role in maintaining students' psychological resilience and academic performance. This study aims to explore the coping strategies used by final-year university students in managing academic stress, with attention to their effectiveness in the Indonesian educational context. **Methods:** This research employed a qualitative case study approach. Eight final-semester students from Universitas Pendidikan Indonesia were selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed

JURNAL

SKOLASTIK

KEPERAWATAN

VOL. 11, NO. 1
Januari - Juni 2025

ISSN: 2443 – 0935
E-ISSN 2443 - 16990

*thematically to identify dominant coping patterns and their impact on students' well-being. **Results:** The analysis revealed that students employed a range of coping strategies: (1) Problem-focused coping, including time management, task chunking, and routine academic consultation; (2) Emotion-focused coping, such as journaling, mindfulness, and emotional support seeking; (3) Religious coping, involving prayer and spiritual reflection; and (4) Avoidance coping, such as procrastination and escapism. Among these, problem-focused strategies were found to be the most effective in reducing academic stress and maintaining academic engagement. **Discussion:** The findings suggest that students who actively plan, seek academic support, and maintain consistent work routines cope better with academic stress. Emotion-focused and religious coping provided emotional stability, while avoidance strategies tended to worsen stress levels. These insights underline the need for institutional support in fostering adaptive coping skills and academic guidance for final-year students.*

Keywords: Academic stress, Avoidance coping, Emotion-focused coping, Problem-focused coping, University students

PENDAHULUAN

Stres akademik menjadi fenomena yang semakin meluas di kalangan mahasiswa, terutama pada fase kritis seperti semester akhir. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang kompleks dan berlapis, mulai dari penyusunan proposal tugas akhir, pengumpulan dan analisis data, hingga penulisan skripsi dan persiapan sidang skripsi. Berdasarkan hasil penelitian sekitar 68% mahasiswa melaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi pada semester akhir dan berdampak pada kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka (Cunha, et al., 2023; Manery, et al., 2024; Yumika & Marheni, 2023). Sejumlah penelitian primer dan mutakhir telah membahas stres akademik dan strategi coping mahasiswa bahwa stres akademik muncul dari interaksi antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya individu dan persepsi kognitif memainkan peran sentral dalam menentukan respons stres (Nurhariza, et al., 2023; Rosa, et al., 2021; Dalimunthe & Daulay, 2024; Mahardhani, et al., 2020; Agustiningasih, 2019; Ambarwati, et al., 2024). Selain itu, manajemen waktu yang buruk dan kompleksitas tugas akhir menjadi faktor signifikan yang memicu kecemasan di

kalangan mahasiswa (Nabila, 2023; Rahmawati, et al., 2025). Sementara itu, Zahwa & Hanif (2024) menemukan bahwa kekhawatiran tentang prospek karir dan ketidakpastian memperburuk tekanan psikologis mahasiswa akhir.

Dalam kerangka teori coping dibedakan dua kategori utama: *problem-focused coping* yaitu upaya langsung untuk mengatasi penyebab stres dengan merencanakan tindakan, mencari informasi atau memobilisasi sumber daya, dan *emotion-focused coping* yang menitikberatkan pada pengelolaan reaksi emosional melalui dukungan sosial, relaksasi, atau pengalihan perhatian (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Mahardhani, et al., (2020) dalam penelitiannya melaporkan bahwa *problem-focused coping* memiliki korelasi negatif signifikan dengan tingkat stres akademik, sedangkan *emotion-focused coping* adaptif membantu mereduksi stres. Meskipun penelitian tersebut telah memperlihatkan hubungan statistik antara coping dan stres, terdapat kesenjangan antara temuan kuantitatif dan pengalaman faktual mahasiswa di lingkungan lokal UPI. Kebutuhan untuk memahami proses pemilihan strategi

coping secara mendalam belum terpenuhi dalam literatur. Sampai saat ini, belum ada studi kualitatif yang secara eksplisit mengeksplorasi bagaimana mahasiswa semester akhir UPI menilai kebutuhan coping mereka, memilih strategi tertentu, dan mengevaluasi efektivitasnya dalam konteks budaya akademik kampus.

Penelitian ini bermaksud menutup kesenjangan tersebut dengan menggunakan pendekatan studi kasus untuk menggali pengalaman coping mahasiswa semester akhir UPI. Melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokume. Penelitian ini akan mendeskripsikan proses kognitif dan emosional yang mendasari pemilihan coping, persepsi efektivitas strategi serta peran dukungan institusional seperti unit konseling dan interaksi dosen-mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah (1) mendeskripsikan jenis dan bentuk strategi coping yang digunakan mahasiswa semester akhir UPI dalam menghadapi stres akademik, (2) memahami proses penilaian kognitif mahasiswa dalam memilih strategi coping dan (3) mengevaluasi persepsi mahasiswa terhadap efektivitas coping yang diterapkan. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dengan memperkaya literatur coping melalui perspektif kualitatif kontekstual serta manfaat praktis sebagai dasar rekomendasi bagi UPI dalam merancang program dukungan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang berfokus pada pemahaman mendalam mengenai strategi coping mahasiswa semester akhir dalam menghadapi stres akademik di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Pendekatan ini

dipilih karena sesuai untuk menggali makna subjektif, pengalaman personal, serta dinamika psikologis yang tidak dapat dijelaskan secara kuantitatif (Creswell, 2014). Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana mahasiswa memahami stres akademik dan bagaimana mereka secara aktif memilih serta menerapkan strategi coping dalam konteks kehidupan akademik menjelang kelulusan.

Lokasi penelitian adalah kampus UPI di Bandung dengan pengambilan data dilakukan selama bulan Januari hingga April 2025. Peneliti memilih mahasiswa semester akhir dari berbagai program studi sebagai partisipan dengan kriteria: (1) sedang menyusun skripsi atau tugas akhir, (2) telah menempuh minimal 144 SKS dan (3) bersedia mengikuti wawancara secara mendalam. Jumlah partisipan sebanyak 8 orang yang dipilih secara purposif dengan mempertimbangkan variasi latar belakang program studi dan jenis kelamin untuk memperoleh keragaman perspektif.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama yaitu wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi non-partisipatif, dan analisis dokumen. Wawancara dilakukan secara langsung maupun daring dengan durasi rata-rata 60-90 menit setiap sesi. Panduan wawancara mencakup pertanyaan-pertanyaan seputar pengalaman pribadi mahasiswa menghadapi tekanan akademik, persepsi terhadap stresor utama, strategi yang digunakan untuk mengelola stres, dan evaluasi terhadap efektivitas coping yang diterapkan. Seluruh wawancara direkam (dengan persetujuan informan), ditranskrip verbatim, dan dianalisis secara tematik.

Tahap analisis data, peneliti menggunakan pendekatan analisis tematik Braun dan Clarke (2006) yang terdiri dari enam tahapan: familiarisasi data, pembuatan kode awal, pencarian tema, penelaahan tema, pendefinisian dan penamaan tema, serta penulisan laporan. Data dianalisis secara iteratif, artinya proses analisis dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data agar dapat menyesuaikan arah eksplorasi ketika menemukan pola-pola baru. Penalaran induktif digunakan untuk menarik kesimpulan dari temuan lapangan menuju

pemahaman umum mengenai dinamika coping.

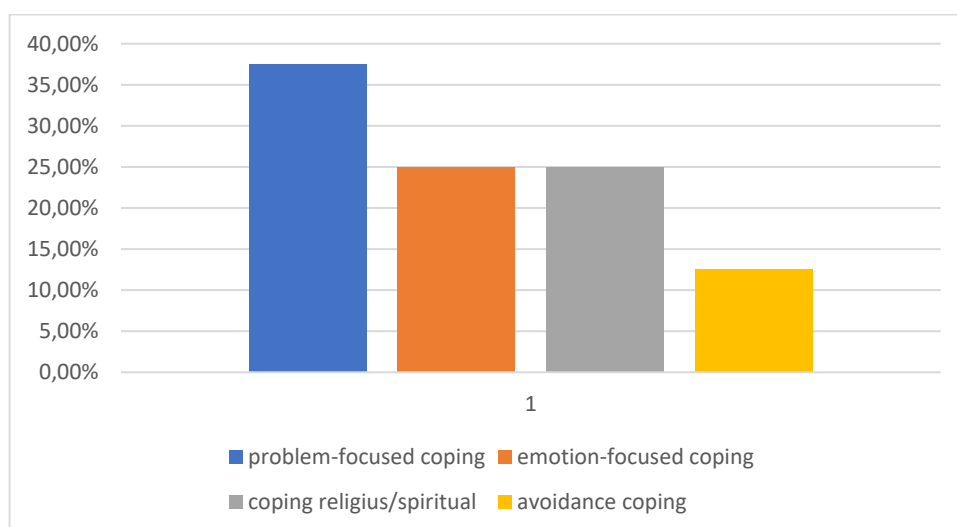
Etika penelitian dijaga dengan ketat melalui pemberian informed consent sebagai jaminan kerahasiaan data pribadi dan hak untuk menarik diri dari penelitian kapan saja. Target temuan dari metode ini adalah untuk merumuskan klasifikasi strategi coping mahasiswa secara kontekstual, menemukan pola hubungan antara tipe coping dengan persepsi stres, serta menggambarkan dinamika psikologis dan sosial yang melandasi pilihan strategi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa semester akhir menghadapi stres akademik dari berbagai sumber, termasuk tekanan penyelesaian skripsi, tuntutan keluarga, ketidakpastian masa depan, serta beban administratif kampus. Temuan ini sejalan dengan laporan Misra dan Castillo (2004) yang menegaskan bahwa beban kurikuler, tekanan waktu, dan ekspektasi keluarga menjadi pencetus utama stres di kalangan

mahasiswa akhir. Pada konteks Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) kompleksitas prosedur administratif mulai dari pengajuan judul, proses bimbingan, hingga berkas kelulusan muncul sebagai stresor institusional yang sering dikeluhkan partisipan. Hal ini sejalan dengan temuan Sarafino dan Smith (2014) bahwa stres akademik kerap dipicu oleh ketidaksesuaian antara tuntutan institusi dan kesiapan sumber daya individu.

Diagram 1. Distribusi Strategi Coping Mahasiswa



Dari delapan partisipan yang dipilih melalui purposive sampling, teridentifikasi empat jenis strategi coping yang digunakan, yakni *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, coping berbasis penghindaran (*avoidance*) dan coping berbasis religiositas/spiritualitas. Distribusi strategi coping memperlihatkan bahwa *problem-focused coping* digunakan oleh 37,5 % partisipan, *emotion-focused coping* 25 %, coping religius/spiritual 25 %, dan *avoidance coping* 12,5 %. Proporsi ini mengindikasikan preferensi mahasiswa UPI terhadap pendekatan langsung (*problem solving*) ketika menghadapi tugas akhir sekaligus pentingnya dukungan emosional dan religius dalam budaya akademik Indonesia.

Problem-Focused Coping dan Efektivitasnya

Problem-focused coping pada penelitian ini diwujudkan melalui tindakan seperti menyusun jadwal harian terperinci, mengatur ulang prioritas tugas, memecah pekerjaan besar menjadi unit kecil, dan berkonsultasi rutin dengan dosen pembimbing. Salah satu partisipan R (22 tahun, Pendidikan Kimia) menuturkan bahwa ia membuat *Gantt chart* untuk memvisualkan target mingguan skripsi yang menurutnya "membantu melihat progress secara konkret dan menurunkan rasa panik". Pendekatan ini mendukung teori Lazarus dan Folkman (1984) bahwa *problem-focused coping* berorientasi pada perubahan kondisi eksternal guna mereduksi ketegangan.

Efektivitas strategi ini tampak dari penurunan intensitas stres yang dilaporkan partisipan setelah menerapkan teknik manajemen waktu. Hal tersebut sejalan dengan Gibbons (2010) yang menemukan

korelasi positif antara regulasi diri, penggunaan daftar kerja dan peningkatan performa akademik mahasiswa keperawatan. Secara fisiologis, upaya *problem solving* aktif juga diyakini menekan produksi kortisol berlebih akibat stres kronis sehingga menjaga keseimbangan kesehatan mental (Sarafino & Smith, 2014).

Emotion-Focused Coping sebagai Penyangga Emosi

Emotion-focused coping muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu mengubah stresor misalnya menunggu hasil revisi yang di luar kendali mereka. Dua partisipan melaporkan melakukan meditasi singkat menggunakan aplikasi mindfulness dan menulis jurnal harian sebagai sarana katarsis. Strategi ini diyakini menurunkan kecemasan jangka pendek dengan meningkatkan kesadaran diri akan emosi yang dirasakan (Compas et al., 2001). Partisipan P (23 tahun, Pendidikan Bahasa Inggris) menjelaskan: "Menulis jurnal setiap malam bikin saya sadar, ternyata ketakutan saya nggak sebesar yang saya bayangkan".

Penelitian Folkman dan Moskowitz (2004) menegaskan bahwa strategi pencarian makna positif bagian dari *emotion-focused coping* dapat meningkatkan positive reappraisal dan mempertahankan kesejahteraan subjektif meskipun stresor masih ada. Namun, penting dicatat bahwa *emotion-focused coping* bersifat penyangga sementara tanpa tindakan *problem-focused* stresor utama tetap tidak terselesaikan.

Coping Religius/Spiritual dan Konteks Budaya Indonesia

Sebanyak dua partisipan menekankan bahwa peningkatan praktik ibadah seperti salat tahajud, membaca Al-Qur'an, menghadiri

kajian rohani dapat memberi kedamaian batin. Temuan ini mendukung Pargament et al. (1998) yang menunjukkan coping religius dapat berfungsi sebagai mekanisme pemberi makna (meaning-making) dan sumber dukungan sosial (melalui komunitas religius). Dalam masyarakat Indonesia yang kental religiositas, coping spiritual membantu mahasiswa menafsirkan tugas akhir sebagai ujian yang bisa dilalui dengan ikhtiar dan tawakal, sehingga mengurangi tekanan internal.

Avoidance Coping dan Konsekuensi Negatif

Satu partisipan cenderung menunda pekerjaan dan menarik diri dari pergaulan ketika mengalami kebuntuan penelitian. Data lapangan memperlihatkan peningkatan self-reported anxiety dan perasaan bersalah setelah perilaku menghindar. Hal ini konsisten dengan temuan Carver dan Connor-Smith (2010) bahwa avoidance coping hanya memberi kelegaan semu dan dalam jangka panjang meningkatkan risiko depresi serta academic burnout. Partisipan mengakui, "Semakin saya menunda, semakin takut buka dokumen skripsi". Fenomena ini menegaskan perlunya intervensi dini agar mahasiswa tidak terjebak siklus penghindaran.

Implikasi Teoretis

Penelitian ini memperkuat kerangka Lazarus dan Folkman (1984) dengan memasukkan nuansa religiositas sebagai sub-kategori emotion-focused coping yang kontekstual di Indonesia. Hasil juga menunjukkan bahwa coping efektif bukan sekadar memilih problem-focused versus emotion-focused, melainkan sinergi keduanya sesuai situasi. Model konseptual yang diusulkan

menempatkan regulasi diri dan dukungan sosial sebagai moderator hubungan coping-stres, memperkaya literatur coping lintas-budaya (Folkman & Moskowitz, 2004).

Implikasi Praktis

Pertama, institusi pendidikan tinggi perlu menyediakan layanan konseling responsif dan pelatihan manajemen stres berbasis problem solving sekaligus mindfulness. Kedua, dosen pembimbing diharapkan sensitif terhadap tekanan psikologis mahasiswa dengan membangun komunikasi suportif dan memberi umpan balik konstruktif tepat waktu. Ketiga, program pengembangan spiritual kampus dapat diintegrasikan sebagai sumber coping adaptif melalui komunitas rohani.

Keterbatasan dan Rekomendasi Riset Lanjutan

Generalisasi temuan dibatasi oleh ukuran sampel kecil dan konteks satu universitas. Studi berikutnya disarankan menggunakan desain multi-site atau mixed-method agar dapat memverifikasi pola coping di berbagai fakultas dan institusi. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk melihat perubahan strategi coping sepanjang proses skripsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus pada delapan mahasiswa semester akhir Universitas Pendidikan Indonesia, dapat disimpulkan bahwa strategi coping yang diimplementasikan sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap stresor akademik serta ketersediaan dukungan sosial dan institusional. Problem-focused coping meliputi perencanaan tugas, manajemen waktu, dan konsultasi dengan dosen terbukti menjadi pilihan utama bagi mahasiswa yang memiliki keterampilan regulasi diri kuat dan berkontribusi positif

terhadap pengurangan beban tugas akademik. Sementara itu, emotion-focused coping dan coping berbasis religiositas memainkan peran penting sebagai mekanisme penyangga emosional, terutama ketika stresor tidak dapat segera diubah. Namun, strategi avoidance coping cenderung memberikan efek negatif dengan memperpanjang ketidakpastian dan meningkatkan kecemasan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa efektivitas coping tidak hanya bergantung pada jenis strategi, tetapi juga pada konteks sosial dan budaya kampus, termasuk peran unit konseling dan interaksi dosen-mahasiswa. Keterbatasan penelitian, seperti jumlah partisipan yang terbatas dan fokus pada satu institusi, mengharuskan generalisasi hasil dengan hati-hati. Meskipun

demikian, penelitian ini memperkaya literatur dengan perspektif kualitatif kontekstual yang jarang dieksplorasi dalam studi coping akademik di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian menegaskan perlunya pengembangan program dukungan yang memadukan pelatihan manajemen stres berbasis problem-solving dengan pendekatan kesejahteraan emosional dan spiritual. Perguruan tinggi, khususnya UPI, diharapkan dapat mengoptimalkan layanan konseling dan pelatihan soft skills serta mendorong kolaborasi aktif antara mahasiswa dan dosen pembimbing. Dengan demikian, mahasiswa semester akhir dapat lebih siap secara psikologis untuk menyelesaikan tugas akademik dan menghadapi transisi ke dunia profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250.
<https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250>
- Ambarwati, I. A. S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa. *Flourishing Journal*, 4(2), 47–58.
<https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Qualitative Research in Psychology Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Carver, C. S., & Connor Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Compas, B. E., Connor Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.

- <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Cunha, D. T., Zulkarnain, O., & Hidayathillah, A. P. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi di IKBIS Surabaya. *Infokes*, 13(02), 66-74. <https://doi.org/10.30643/info%20kesehatan.v13i02.624>
- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(4), 91–102. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v7i4.3474>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Gibbons, C. (2010). Stress, coping and burn out in nursing students. *International Journal of Nursing Studies*, 47(10), 1299–1309. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.02.015>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi coping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60-75. <https://doi.org/10.22146/gamaajpp.55253>
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, N. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan STIKes Pasapua Ambon tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193-206. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1228>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>
- Nurhariza, F., Nasichah, & Karimah, A. (2023). Persepsi Mahasiswa tentang Stres Akademik dan Dampaknya pada Motivasi Belajar Mahasiswa Semester 5 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu*

- Pendidikan Dan Pengajaran, 2(2), 188–195.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724.
<https://doi.org/10.2307/1388152>
- Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, H. (2025). Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. *Educate: Journal of Education and Learning*, 3(1), 1-15.
<https://doi.org/10.61994/educate.v3i1.329>
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa terhadap Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103–111.
<https://doi.org/10.35961/tanjak.v2i2.250>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
- Yumika, T., & Marheni, A. (2023). Peran Ketangguhan dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 836-852.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10421397>
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik melalui Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142-148.
<https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>