GAMBARAN DAYA TANGGULANG STRES PADA MAHASISWA TAHUN KEDUA DI UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA

Mangadar Simbolon^{1*}, Palupi Triwahyuni²

¹Fakultas Filsafat, Universitas Advent Indonesia

²Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia

Email Korespondensi: mangadar.simbolon@unai.edu

Disubmit: 13 November 2024

Diterima: 14 Agustus 2025

Diterbitkan: 01 September 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i9.18347>

ABSTRACT

Stress has now become an inseparable part of life. Likewise, stress cannot be missed from the lives of teenagers, in this research students who are currently studying. Students who experience prolonged stress will affect their development because of the maturation crisis that occurs. Therefore, resilience is needed to deal with stress. This study aims to obtain an overview of the stress coping abilities of second year students who are currently pursuing their education. This research used a quantitative typr using descriptive methods. The variable studied is a description of stress coping capacity. This research involved the participation of 80 respondents. The population participating in this research were second year students at Universitas Advent Indonesia. The sampling technique used was purposive sampling. Result with the largest percentage (41%) for using strategies, (37%) for problem solving. This research describes students' ability to cope with stress. The grid of statements that have been summarized is that students often have the ability to cope when facing stress in their lives. This means that students often use their abilities to solve problems. The word often refers to a situation where students repeatedly use their coping skills to solve problems. The description of the resilience is that students often have the capacity to cope when facing stress in their lives. This means that students often use their abilities to solve problems. Suggestions that can be given are: 1) students should still have the ability to cope with stress, 2) always use strategies in dealing with stress, 3) for future researchers so that the results of this research can become a reference for further on strategies and stress management on academic achievement.

Keywords: Problem Solving, Stress, Students

ABSTRAK

Stres pada saat ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Demikian halnya tidak luput dari kehidupan remaja dalam hal ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan. Mahasiswa yang mengalami stres berkepanjangan akan memengaruhi perkembangan oleh karena krisis pendewasaan yang terjadi. Oleh sebab itu diperlukan daya tanggulang untuk menghadapi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran daya tanggulang stres pada mahasiswa tahun kedua yang sedang menjalankan pendidikannya. Pada penelitian ini digunakan jenis kuantitatif dengan

menggunakan metode deskriptif. Variabel yang diteliti adalah gambaran daya tanggulang stres. Penelitian ini melibatkan partisipasi dari 80 responden. Populasi yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun kedua di Universitas Advent Indonesia. Tehnik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Hasil dengan persentase terbesar (41%) untuk menggunakan strategi, (37%) untuk penyelesaian masalah. Dari penelitian ini dideskripsikan tentang daya tanggulang mahasiswa terhadap stres. Kisi-kisi pernyataan yang telah dirumpunkan bahwa mahasiswa sering memiliki daya tanggulang ketika menghadapi stres dalam kehidupannya. Artinya bahwa acapkali atau mahasiswa kerap menggunakan kemampuan untuk menyelesaikan masalah. Kata sering merujuk kepada keadaan dimana mahasiswa berkali-kali menggunakan daya tanggulang dalam menyelesaikan masalah. Gambaran daya tanggulang pada mahasiswa tahun kedua di Universitas Advent Indonesia bahwa mahasiswa sering memiliki daya tanggulang ketika menghadapi stres dalam kehidupannya. Artinya bahwa acapkali atau mahasiswa kerap menggunakan kemampuan untuk menyelesaikan masalah. Saran yang dapat diberikan yaitu: 1) bagi mahasiswa hendaknya tetap memiliki daya tanggulang dalam menghadapi stres. 2) selalu menggunakan strategi dalam menghadapi stres. 3) bagi peneliti selanjutnya agar hasil penelitian ini menjadi acuan untuk penelitian lebih lanjut tentang strategi dan daya tanggulang stres terhadap prestasi akademik.

Kata Kunci: Daya Tanggulang, Stres, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Individu akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan dimulai pada saat pembuahan dan setelah lahir. Pertumbuhan dan perkembangan idealnya akan mengalami perubahan seiring dengan usia individu tersebut. Hal ini tidak terlepas dari perkembangan psikologinya juga dimana individu tersebut teridentifikasi berkembang dari masa anak-anak, remaja, dewasa dan bahkan menjadi lansia. Pada masa remaja, pada umumnya sering terjadi krisis identitas. Hal tersebut dapat dilihat dari perilaku dimana remaja menjadi lebih agresif, gegabah, emosional bahkan menyebabkan konflik oleh karena perilaku tersebut. Remaja memiliki kemungkinan untuk bertinjak secara emosional, lebih agresif baik kepada rekan sebayanya juga bahkan kepada orangtuanya. Menurut Kemenkes RI, (2018) jumlah remaja yang ada di Indonesia yang berusia 10-14 tahun sebanyak 22.878 orang dan remaja yang berusia 15-19 tahun

sebanyak 22.242 jiwa. Dari jumlah data tersebut, terindikasi bahwa 9,8% dari keseluruhan remaja di Indonesia mengalami gangguan emosional kecemasan, stres dan depresi. Jika pada masa remaja mengalami stres yang berkepanjangan, hal tersebut akan berdampak pada perkembangan psikologi sehingga memungkinkan terjadinya krisis pendewasaan. Banyak penyebab stres yang berkepanjangan, antara lain: faktor biologis, psikologis, sosial & lingkungan serta bagaimana daya koping remaja dalam mengatasi stres tersebut (Putri, 2018).

Masalah perilaku pada remaja seringkali dikaitkan dengan kejadian stres yang dialami serta bagaimana cara untuk mengatasinya. Beberapa stresor psikososial juga dikaitkan dengan kejadian yang menimpa, misalnya adanya penyakit fisik, pola asuh orangtua, hubungan sosial dengan teman sebaya, masalah finansial, bahkan kekerasan dalam

rumah tangga. Stresor psikososial tersebut memungkinkan berpengaruh kepada intelektual kognitif remaja dimana akan memengaruhi cara pandang terhadap diri dan orang lain. Stresor psikososial dikaitkan dengan perubahan mood, emosi yang tidak stabil, cenderung bereperilaku disruptif dan impulsif. Hal ini akan berdampak pada perkembangan kognitif dimana remaja dapat mengalami gangguan dalam proses belajar oleh karena hilangnya konsentrasi (Choirunissa et al., 2020).

KAJIAN PUSTAKA

Berdasarkan pengelompokkan kategori umur menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia yang dikutip oleh Sonang et al, bahwa masa remaja dibagi menjadi dua kategori. Kategori tersebut berdasarkan rentang usia 12-16 tahun disebut sebagai masa remaja awal, sedangkan usia 17-25 tahun dikategorikan sebagai masa remaja akhir. Mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini pada umumnya termasuk dalam kategori usia 17-25 tahun sehingga disebut sebagai masa remaja akhir (Sonang et al., 2019). Mahasiswa yang teridentifikasi sebagai masa remaja memiliki kemungkinan mengalami stres dalam kehidupannya.

Kesehatan jiwa dianalogikan sebagai keadaan yang tidak sekedar terdapatnya gangguan jiwa tetapi mengandung hal positif dimana terjadinya keseimbangan antara jiwa yang merefleksikan kedewasaan dari pribadi seseorang. Saat ini banyak sekali pusat pelayanan kesehatan jiwa. Pusat layanan tersebut menjadi tempat yang memberikan pelayanan kemandirian individu bekerjasama dengan berbagai pihak dan instansi yang terkait (Syarofi, 2019).

Salah satu upaya untuk membangun dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia dilakukan melalui pendidikan. Pendidikan diyakini dapat meningkatkan mutu agar individu mampu menghadapi tantangan dan masa depan. Pendidikan merupakan pondasi mempersiapkan seseorang dalam menghadapi era globalisasi. Oleh sebab itu penting bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikannya memiliki motivasi yang tinggi dalam menggapai tujuan dan meraih prestasi, menanamkan budi pekerti yang baik serta mengasah keterampilan dalam ilmu yang diminati. Individu memiliki kondisi internal yang berfungsi dalam kegiatan tiap harinya yaitu motivasi. Motivasi didefinisikan sebagai dorongan yang mendorong seseorang untuk berperilaku. Dorongan tersebut misalnya untuk belajar dan berprestasi. Bentuk prestasi dapat dilihat dari keberhasilan mahasiswa dalam akademiknya. Selain keberhasilan secara akademik, pendidikan berfungsi dalam pembentukan sikap dan perilaku mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki perilaku secara baik menggambarkan akan kesehatan jiwa yang baik pula. Hal ini tidak terlepas dari cara mahasiswa mengelola stres yang dihadapi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah (2018) stres memberikan dampak terbesar pada kondisi fisik yaitu sekitar 32% dalam bentuk kelelahan dan lemas, sakit kepala, gangguan makan, badan pegal, gangguan tidur, kesehatan menurun (Alundari et al., 2023).

Beberapa ekspresi yang diakibatkan oleh stres antara lain: sensitif, mudah marah, tidak konsentrasi, menurunnya prestasi akademik, gangguan tidur, gangguan dalam bersosial. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa pada

umumnya terjadi oleh karena tuntutan baik secara internal maupun eksternal dalam kehidupannya sebagai mahasiswa. Sumber stres tersebut adalah ketika mahasiswa menghadapi banyak tuntutan dalam pendidikannya, kompetisi antar mahasiswa bahkan karena tuntutan dari orangtua. Stres akademik dapat memberikan dampak secara mental dan fisik pada mahasiswa sehingga kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres atau strategi koping stres merupakan hal yang penting yang harus dimiliki mahasiswa (Rosa et al., 2021).

Setiap individu dalam hal ini adalah mahasiswa, memiliki respon yang berbeda dalam mengelola koping. Upaya untuk menghadapi stres baik itu bersifat konstruktif maupun destruktif disebut sebagai koping. Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda, hal tersebut berkaitan dengan: besarnya stresor yang dihadapi, usia, jenis kelamin, kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Agustiningih, 2019).

Remaja yang mengalami stres berkepanjangan akan memengaruhi perkembangan oleh karena krisis pendewasaan yang terjadi. Penyebab stres oleh karena ketidakseimbangan antara kemampuan dengan tuntutan yang dihadapi. Remaja akan merasa tidak mampu menghadapi stres sehingga hal ini akan menentukan kemampuan untuk bertahan dalam situasi tersebut. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Pratami pada tahun 2017, jika wanita memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan kaum pria. Tetapi terdapat hubungan antara stres yang dialami baik remaja wanita maupun pria akan berdampak kepada pencapaian perkembangan

masa tersebut (Khasanah & Mamnuah, 2021).

Penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah distribusi karakteristik responden?
2. Bagaimanakah gambaran daya tanggulang stres pada mahasiswa?

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui distribusi karakteristik responden.
2. Untuk mengetahui gambaran distribusi daya tanggulang stres pada mahasiswa yang mengikuti pendidikan pada tahun kedua.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini digunakan jenis kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Penelitian dengan metode deskriptif akan menggambarkan suatu hasil dari sebuah penelitian (Subakti, 2022). Jenis penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi, penjelasan juga validasi mengenai fenomena yang tengah diteliti (Ramdhan, 2021). Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah gambaran daya tanggulang stres. Penelitian ini melibatkan partisipasi dari 80 responden. Populasi yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun kedua di Universitas Advent Indonesia. Tehnik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sekelompok subjek yang didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang telah diketahui sebelumnya (Sari, M., Siswati, T., 2022). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada

penelitian ini yaitu kuesioner Ways of Coping terdiri dari 22 pernyataan yang dimodifikasi (Prawesti, 2015). Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner dengan menggunakan skala Likert 1-4 dimana skor 1 (Tidak Pernah), skor 2 (Kadang-kadang), skor 3 (Sering), skor 4 (Selalu). Pemberian kode untuk setiap data yang sama sehingga dapat diinterpretasikan dalam data kuantitatif berupa nilai-nilai pengkodean, yaitu: Sangat Tinggi (4), Tinggi (3), Sedang (2), Rendah (1) (Agustiningsih, 2019). Langkah selanjutnya adalah setiap jawaban responden dari kuesioner dirangkum

serta diinterpretasikan dalam peringkat daya tanggulang stres pada mahasiswa. Selanjutnya data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan metode deskriptif dimana peneliti menyajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dirangkum dalam bentuk narasi (Jembarwati, 2020).

HASIL PENELITIAN

a. **Distribusi Karakteristik Responden**
Deskripsi hasil penelitian karakteristik responden ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=80)

Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	43	54%
Wanita	37	46%
Usia		
18	14	17
19	41	53
20	12	15
21	4	5
22	3	4
23	1	2
25	1	2
26	1	2
Total	80	100%

Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang berjumlah 80 yang terdiri atas 43 (54%) laki-laki dan 37 (46%) perempuan. Usia rata-rata responden dalam penelitian ini yaitu 19 tahun.

b. **Kategori Pernyataan Kuesioner Daya Tanggulang Stres**
Kategori pernyataan kuesioner daya tanggulang stres terangkum pada tabel 2.

Tabel 2. Kisi-kisi Pernyataan Kuesioner Daya Tanggulang Stres (n=22)

Kisi-kisi	Item	F	%
Penyelesaian masalah	1, 2, 4, 7, 11, 19, 21, 22	8	37%
Harapan	6, 14, 18,	3	14%
Motivasi Rendah	8	1	4%

Strategi menghadapi masalah	3, 5, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 20	9	41%
Tidak Peduli		1	4%
	Total	22	100%

- c. Distribusi Frekuensi Daya Tanggulang Stres Pada Responden Deskripsi frekuensi daya tanggulang terhadap stres pada mahasiswa dengan jawaban Tidak Pernah (TP), Kadang (Kd), Sering (Sr), Selalu (S) disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Deskripsi frekuensi daya tanggulang

No	Pernyataan (22 item)				Tertinggi	Terendah
	TP	Kd	Sr	S		
1	-	16	46	18	Sering	Tidak Pernah
2	-	15	43	22	Sering	Tidak Pernah
3	16	43	16	5	Kadang	Selalu
4	5	30	29	16	Kadang	Tidak Pernah
5	-	13	27	40	Selalu	Tidak Pernah
6	2	19	20	39	Selalu	Tidak Pernah
7	-	11	39	30	Sering	Tidak Pernah
8	7	39	23	11	Tidak Pernah	Kadang
9	37	33	5	10	Sering	Tidak Pernah
10	4	25	33	18	Sering	Tidak Pernah
11	-	10	49	21	Sering	Tidak Pernah
12	14	28	21	17	Kadang	Tidak Pernah
13	6	40	27	7	Kadang	Tidak Pernah
14	2	18	40	20	Sering	Tidak Pernah
15	1	35	33	11	Kadang	Tidak Pernah
16	7	34	25	14	Kadang	Tidak Pernah
17	39	25	10	6	Tidak Pernah	Selalu
18	1	27	29	23	Sering	Tidak Pernah
19	-	12	32	36	Selalu	Tidak Pernah
20	1	31	30	18	Kadang	Tidak Pernah
21	8	34	25	13	Kadang	Tidak Pernah
22	-	30	31	19	Sering	Tidak Pernah

Dari tabel 2 merefleksikan jawaban tertinggi untuk 22 item pernyataan sebagai berikut: terdapat 9 jawaban Sering (Sr) (41%), 8 Kadang (Kd) (36%), 3 jawaban Selalu (S) (13%) dan 2 untuk jawaban Tidak Pernah (TP) (10%). Sedangkan jawaban

terendah untuk 22 item pernyataan adalah sebagai berikut: terdapat 19 jawaban Tidak Pernah (TP) (86%), 2 jawaban untuk Selalu (S) (9%) dan sisanya 1 jawaban Kadang (Kd) (5%).

PEMBAHASAN

Stres pada saat ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa

stres berdampak kepada kesehatan seseorang. Stres berdampak secara langsung maupun tidak langsung

pada sistem yang mengatur kesehatan. (Ayuwatini et al., 2018).

Hasil dari penelitian ini dideskripsikan tentang daya tanggulang mahasiswa terhadap stres. Dari kisi-kisi pernyataan yang telah dirumpunkan bahwa mahasiswa sering memiliki daya tanggulang ketika menghadapi stres dalam kehidupannya. Artinya bahwa acapkali atau mahasiswa kerap menggunakan kemampuan untuk menyelesaikan masalah. Kata sering merujuk kepada keadaan dimana mahasiswa berkali-kali menggunakan daya tanggulang dalam menyelesaikan masalah. Menurut Tasalim & Cahyani bahwa pada masa akademik atau dalam masa pendidikan, keberhasilan dalam belajar dinilai dari hasil prestasinya. Tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang tidak menunjukkan prestasi belajar yang baik bahkan berhenti dalam menyelesaikan pendidikannya. Banyak alasan yang mendasari kenapa mahasiswa tidak memiliki prestasi dalam pendidikannya. Salah satunya adalah adanya stres yang tidak mampu ditanggulangi (Tasalim, R & Cahyani, 2021).

Analisis dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa hanya kadang-kadang menggunakan strategi dalam menghadapi masalah. Sinonim dari kadang-kadang adalah adakalanya atau sesekali artinya mahasiswa tidak selalu menggunakan strategi dalam menghadapi stres. Strategi koping adalah bentuk upaya seseorang untuk mengurangi bahkan menghilangkan efek negatif yang terjadi pada diri orang tersebut. Pada penerapannya, penggunaan upaya strategi koping seringkali didasari oleh latar belakang budaya, pengalaman seseorang ketika menghadapi dan menyelesaikan masalah. Demikian faktor lainnya

adalah lingkungan dan sosialnya (Agustiniingsih, 2019).

Remaja memiliki kerentanan dalam menghadapi stres. Akibatnya dapat mengganggu kesehatan oleh karena stres merupakan respon dari keadaan tekanan emosi. Terdapat tiga tahapan dalam upaya atau daya tanggulang stres, yaitu: 1) mengenali potensi penyebab sumber stres, 2) menggunakan daya koping yang dimiliki, 3) mempraktikkan daya tanggulang stres yang efektif (Zikry et al., 2020). Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan pada tahun kedua sering memiliki harapan. Artinya ketika mahasiswa menghadapi stres dalam kehidupannya, tetap memiliki harapan sebagai bentuk dasar dari kepercayaan akan sesuatu yang diinginkan akan didapatkan atau suatu kejadian akan berbuah kebaikan di waktu yang akan datang.

Mahasiswa yang sulit menentukan strategi koping sebagai upaya dalam menghadapi permasalahan sehari-hari dapat berpotensi mengalami stres, khususnya distres. Motivasi yang rendah dalam menghadapi stres dapat menurunkan prestasi akademik dan hasil belajarnya. Pada penelitian ini hanya satu responden yang menyebutkan tidak pernah berupaya menanggulangi stres oleh karena motivasi yang rendah. Pada masa seperti ini perlu adanya orang lain yang dapat membantu untuk meningkatkan motivasi mahasiswa. Bahkan perlu penanganan dari konselor dimana mahasiswa tersebut dapat memahami kekuatan atau potensi yang dimiliki, memahami kesempatan atau peluang yang dapat diperoleh dari lingkungannya. Bantuan dari konselor dapat mengarahkan dan memotivasi untuk menentukan tujuan hidup dengan potensi yang dimilikinya (Nita et al., 2020).

Mahasiswa adalah aset yang dipersiapkan untuk menjadi individu yang handal dan berdayaguna dalam menghadapi kehidupan dan persaingan global. Oleh sebab itu jika mahasiswa tidak siap bahkan tidak peduli dalam mengatasi stres, maka berpotensi untuk mengalami kesulitan dikemudian hari (Adryana et al., 2020). Pada penelitian ini terdapat jawaban bahwa tidak peduli kepada apa yang terjadi. Artinya responden tidak menggunakan kemampuan kopingnya untuk menghadapi masalah dalam kehidupannya. Seorang mahasiswa akan banyak mengalami perubahan dan dinamika selama tahun-tahun pendidikannya. Dibutuhkan upaya tanggulang dalam menghadapi stres yang dihadapinya (Kamila et al., 2023).

Keterampilan koping dan daya tanggulang menghadapi stres sangat penting bagi remaja dalam hal ini adalah mahasiswa. Salah satu faktor yang memengaruhi pemilihan strategi koping adalah optimisme (Nasution et al., 2024). Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akan mampu menghadapi masalah. Hal tersebut membawa mahasiswa lebih realistis bagaimana memandang masa depan terlebih upaya ketika menghadapi masa yang sulit (Ayuwatini et al., 2018).

Apabila dibandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khasanah jika wanita memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan kaum pria. Pada penelitian Khasanah juga disebutkan terdapat hubungan antara stres yang dialami baik remaja wanita maupun pria akan berdampak kepada pencapaian perkembangan masa tersebut (Khasanah & Mamnuah, 2021). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja pria dan wanita memiliki daya tanggulang terhadap stres yang seimbang. Sekalipun memiliki daya

tanggulang pada remaja pria dan wanita untuk menghadapi stres tetapi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa daya tanggulang yang digunakan responden belum maksimal. Responden hanya kadang-kadang menggunakan kemampuan atau dayanya. Hal ini akan memungkinkan remaja atau mahasiswa mengalami distress yang lebih berat dan berdampak pada prestasi akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa: 1) daya tanggulang terhadap stres dapat membantu mahasiswa untuk bertahan bahkan meningkatkan prestasi akademiknya. 2) gambaran daya tanggulang pada mahasiswa tahun kedua di Universitas Advent Indonesia bahwa mahasiswa sering memiliki daya tanggulang ketika menghadapi stres dalam kehidupannya. Artinya bahwa acapkali atau mahasiswa kerap menggunakan kemampuan untuk menyelesaikan masalah.

Saran yang dapat diberikan yaitu: 1) bagi mahasiswa hendaknya tetap memiliki daya tanggulang dalam menghadapi stres. 2) selalu menggunakan strategi dalam menghadapi stres. 3) bagi peneliti selanjutnya agar hasil penelitian ini menjadi acuan untuk penelitian lebih lanjut tentang strategi dan daya tanggulang stres terhadap prestasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Adryana, N. C., Apriliana, E., Oktaria, D., Kedokteran, F., Lampung, U., Dokter, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Mikrobiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2020). Perbandingan Tingkat Stres

- Pada Mahasiswa Tingkat I, li Dan Iii Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9, 142-149.
- 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>
- Alundari, K., Amanda, R., & Rini, P. (2023). *The Role Of Religious Coping Towards Stress In Adolescents At Islamic Boarding Schools*. 4(3), 41-45.
- Ayuwatini, S., Ardiyanti, Y., Ners, P. S., & Jiwa, J. K. (2018). Overview Of Community Mental Health. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 60-63.
- Choirunissa, R., Syamsiah, S., & Komala, I. R. (2020). Analisis Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Repository Universitas Nasional Jakarta*, 1-13. <http://repository.unas.ac.id/id/eprint/818>
- Jembarwati, O. (2020). Koping Religius Dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 292-299. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13092>
- Kamila, S. N., Surfia, N. H., Fatiyaturrahmah, & Purwantini, L. (2023). The Effect Of Hardiness And Optimism On Career Adaptability In College Students. *Social Science Studies*, 3(3), 195-206. <https://doi.org/10.47153/s33.6132023>
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah. (2021). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107-116.
- Nasution, A. S., Ghifari, F. A. Al, Abdilah, M. A., & Purwantini, L. (2024). Pengaruh Optimisme Dan Kemampuan Penyelesaian Masalah Terhadap kesejahteraan Psikologi Pada Mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 133-150. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.183>
- Nita, R. W., Kartika, E., Sari, W., & Solina, W. (2020). Identifikasi Permasalahan Psikologis Remaja Pada Masa "Social Distancing" Melalui Assesmen Survey Heart. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konselling Pd Abkin Jatim & Unipa Sby*, 375-385. File:///D:/Pasca Unud/Literatur/Proposal Pasca/Wellbeing/Permasalahan Psikologi Remaja Saat Social Distancing.Pdf
- Prawesti, D. . (2015). *Kuesioner Snsi.Pdf*.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoolid: Indonesian Journal Of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Ramdhan, M. (2021). *Metode Penelitian (Pertama)*. Cipta Media Nusantara.
- 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.
- Sari, M., Siswati, T., D. (2022).

- Metodologi Penelitian*. Pt. Global Eksekutif Tehnologi.
- Sonang, S., Purba, A. T., & Pardede, F. O. I. (2019). Pengelompokan Jumlah Penduduk Berdasarkan Kategori Usia Dengan Metode K-Means. *Jurnal Teknik Informasi Dan Komputer (Tekinkom)*, 2(2), 166. <https://doi.org/10.37600/Tekinkom.V2i2.115>
- Subakti, H. Dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*.
- Syarofi, Z. N. (2019). Ir - Perpustakaan Universitas Airlangga. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1-8.
- Tasalim, R & Cahyani, A. (2021). *Stres Akademik Dan Penanganannya*. Guepedia, Banjarmasin.
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques In Adolescents: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 2020.