

Aprilia, Rani., Yaiza, Siti Nur Yazmine., Awalia, Rizky., Suwarni, Linda. Video Strategi Koping Adaptif Efektif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jumantik*. 2023; 10 (2): 1-9. <https://doi.org/10.29406/jjum.v10i2.5791>

Home > **JUMANTIK**

JUMANTIK

Jurnal Name : JJUM: Jurnal Jumantik
ISSN : 2503-4731 (Online) || 2407-2559 (Cetak)
Editor in Chief : Iskandar Arfan, SKM, M.Kes (Epid)
Managing Editor : Eka Hariani, SKM, M.K.M
Publisher : (LPPH) Muhammadiyah Pontianak University
Issue Frequency : June; December
DOI : Prefix 10.29406 by Crossref
Journal History : 2014-Now

JUMANTIK: Journal of Health Students and Researchers is a periodical that contains research articles or research results that are equivalent to research results and ideas in the health sector, original and never before published. The jumantik journal is expected to become a medium for delivering scientific findings and innovations with a scope covering: Epidemiology, Biostatistics, Environmental Health, Health and Behavior Education, Public Health Administration, Community Nutrition, Occupational Health and Safety, Public Reoroductive Health and Health Information Systems. Iumantik journal is

NATIONAL ACCREDITATED

SERTIFIKAT

Additional Menu

- Focus and Scope
- Editorial Team

Editorial Team

Editor In Chief

Iskandar Arfan, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Indonesia

Editor

Eka Hariani, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Indonesia
Siti Musyarofah, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia

Section Editor

Ayu Rizky, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Indonesia
Marlenywati Marlenywati, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Indonesia

Language Advisor

Winda Mulia Ningsih, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Indonesia
Edi Roly, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Indonesia

Layout Editor

Muhammad Fasha Tisnawan, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Indonesia

Editorial Advisory Board

Nur Intania Sofianita, UPN Veteran Jakarta, Indonesia
Sayono Sayono, Faculty of Public Health, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia
Yuges Saputri, Universitas Muhammadiyah Pontianak
Firilia Ayu Arini, UPN Veteran Jakarta, Indonesia



Additional Menu

Focus and Scope

Editorial Team

Peer Review Process

Reviewers

Author Guidelines

Author Charges

Publication Ethics

Indeks

Vol 10, No 2 (2023)

JUMANTIK: Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan

DOI: <http://dx.doi.org/10.29406/jjum.v10i2>

Table of Contents

Video Strategi Koping Adaptif Efektif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

1-9

DOI : 10.29406/jjum.v10i2.5791

Rani Aprilia , Siti Nur Yazmine Yaiza , Rizki Awalia , Linda Suwarni

Publisher: Center for Publishing and Scientific Publications (LPPi) Muhammadiyah Pontianak University

Address: Universitas Muhammadiyah Pontianak, Ahmad Yani Street, No.111, Bangka Belitung Laut, Southeast Pontianak, Pontianak, West Kalimantan, Indonesia. Email: jumantik@unmuhpnk.ac.id / 085651000862



Jurnal Jumantik is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



Additional Menu

Focus and Scope

Editorial Team

Peer Review Process

Reviewers

Author Guidelines

Author Charges

Publication Ethics

Indeks



RESEARCH

Open Access

Video Strategi Koping Adaptif Efektif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Rani Aprilia^{1a}, Siti Nur Yazmine Yaiza^{2b}, Rizki Awalia^{3c}, Linda Suwarni^{4d}*

^{1,2,3,4} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak

^aEmail Penulis 1 : 211510031@unmuhpnk.ac.id

^bEmail Penulis 2 : 211510023@unmuhpnk.ac.id

^cEmail penulis 3 : 211510016@unmuhpnk.ac.id

^dEmail penulis 4 : linda.suwarni@unmuhpnk.ac.id

Menerima: 12 Agustus 2023, Revisi: 11 September 2023, Terbit: 01 Desember 2023

ABSTRAK

Latar Belakang: Meningkatnya kejadian stres saat ini cukup tinggi, yaitu hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang berisiko mengalami stress karena faktor pengerjaan tugas akhir atau skripsi, termasuk mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Pontianak. Strategi Koping merupakan salah satu metode yang dapat membantu mengatasi permasalahan dari stres. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan video strategi koping untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. **Metode:** Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre-experiment* dengan menggunakan *one group pre test* dan *post test*. Sampel dalam penelitian sejumlah 15 orang. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat (uji t berpasangan). **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi mengalami stres berat (53,3%) dan sedang (46,7%) sebelum diberikan intervensi dengan video strategi koping, dan terdapat penurunan persentase stres berat menjadi (13,3%) dan ringan (20%) setelah diberikan intervensi. Hasil uji t berpasangan menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan stress mahasiswa antara sebelum dan setelah diberikan intervensi melalui video strategi koping ($p\text{ value} < 0,05$). **Kesimpulan:** Video strategi koping efektif dalam menurunkan stress pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga dapat menjadi solusi alternatif dalam mengatasi stress pada mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa, tingkat stres, video strategi koping

ABSTRACT

Background: The increasing incidence of stress is currently quite high, with nearly more than 350 million people around the world experiencing stress, ranking it as the fourth most prevalent disease globally. Students are one of the groups at risk of experiencing stress due to factors related to their final projects or theses, including students at Muhammadiyah University of Pontianak. Coping strategy is one method that can help address problems arising from stress. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of using coping strategy video in reducing stress levels in final-year students working on their theses. **Method:** This study employs the pre-experimental research method with a one-group pre-test and post-test design. The sample in the study consisted of 15 individuals. Data analysis includes univariate and bivariate (paired t-test). **Results:** This study revealed that the majority of final-year students working on their theses experienced severe (53.3%) and moderate (46.7%) stress before receiving the intervention with coping

Aprilia, Rani., Yaiza, Siti Nur Yazmine., Awalia, Rizky., Suwarni, Linda. Video Strategi Koping Adaptif Efektif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jumantik*. 2023; 10 (2): 1-9. <https://doi.org/10.29406/jjum.v10i2.5791>

strategy videos. Following the intervention, there was a decrease in the percentage of severe stress to (13.3%) and mild stress (20%). The paired t-test indicated a significant difference in student stress levels before and after the intervention through coping strategy videos (p-value < 0.05). Conclusion: Coping strategy videos are effective in reducing stress in final-year students and can serve as an alternative solution to address stress among students.

Keywords: Student, stress level, coping strategy video

How to Cite: Aprilia, Rani., Yaiza, Siti Nur Yazmine., Awalia, Rizky., Suwarni, Linda. Video Strategi Koping Adaptif Efektif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jumantik*. 2023; 10 (2): 1-9. <https://doi.org/10.29406/jjum.v10i2.5791>

*corresponding Author:

Linda Suwarni, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Kalbar, Indonesia



Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Gangguan mental adalah suatu tantangan kesehatan global yang sangat berdampak karena prevalensi yang tinggi dan penderitaan berat yang ditanggung oleh individu, keluarga, komunitas, serta negara. Gangguan mental telah menyumbang sekitar 16% dari beban penyakit global dan cedera pada seseorang yang berusia 10-19 tahun. Jumlah yang signifikan dari beban penyakit global juga ditunjukkan melalui suatu penyakit mental. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), ada sebanyak 20% orang yang sedang mengalami gangguan jiwa ringan sampai sedang (depresi dan gangguan kecemasan) dan gangguan jiwa berat (depresi berat, gangguan psikotik) sebesar 3-4%. Sedangkan dari hasil Risesdas prevalensi penduduk Indonesia yang sedang menderita gangguan mental emosional mengalami suatu peningkatan pada tahun 2013 sebesar 6% menjadi 9,8% tahun 2018¹. Dari sebuah hasil penelitian yang terdahulu terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia. Diperkirakan satu dari empat orang akan menderita gangguan mental selama masa hidup. Menurut WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah kasus gangguan depresi terbanyak di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi), dan di Indonesia sebanyak (9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi)².

Mahasiswa merupakan sebutan yang diberikan kepada individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi³. Sebagai mahasiswa mengalami banyaknya tuntutan dalam menyelesaikan tugas yang dapat memicu terjadinya gangguan psikis. Gangguan psikis yang muncul diakibatkan dari ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah, sehingga mengalami kesulitan dalam mengontrol diri^{4,5}. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh seseorang cenderung lebih berisiko mengalami gangguan psikis (termasuk *stress*)^{6,7}. Berbagai penyesuaian tersebut menjadi *stressor* tersendiri bagi para mahasiswa, seperti mahasiswa yang merantau, penyesuaian sosial, penyesuaian finansial dan penyesuaian akademik serta bagi mereka yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi. Banyak dari mereka yang merasakan gangguan emosional yang berupa kecemasan dan gejala depresi (*distress*) dan tidak bisa mengatasinya

sehingga berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Stres yang dialami oleh mahasiswa merupakan multifaktorial dan dapat dikaitkan dengan berbagai faktor yang berkontribusi^{8,9}.

Stres akademik juga telah terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa^{10,11}. Stres akademik yang banyak dialami oleh mahasiswa terutama dalam menyelesaikan mata kuliah skripsi yang ditandai dengan banyaknya keluhan seperti merasa kebingungan, sulit tidur, bahkan sering terlihat cemas^{12,13}. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stres bisa dari faktor internal dan eksternal⁹. Faktor internal bisa dari keadaan fisik, konflik, emosional, dan perilaku. Sedangkan faktor eksternal dari lingkungan fisik, lingkungan pekerjaan, masyarakat, keluarga, masalah ekonomi, dan hukum¹⁴.

Stres dapat diatasi dengan menggunakan strategi koping^{15,16}. Strategi koping adalah cara yang digunakan seseorang dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang dapat terjadi dalam situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku. Koping yang positif akan mengarahkan kepada adaptasi yang baik. ada dua jenis strategi koping yang dapat digunakan mahasiswa untuk mengatasi masalah, ialah *problem focused coping* (digunakan untuk mengurangi pemicu stres dengan mempelajari hal-hal baru atau keterampilan baru, yang digunakan untuk mengubah situasi, situasi atau masalah utama) dan *emotional focused coping* (digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dirasakan bukanlah tentang mengelolanya secara langsung melainkan tentang berusaha menjaga keseimbangan emosionalnya). Bagi mahasiswa yang melakukan strategi koping yang efektif akan mudah beradaptasi dengan suatu tuntutan ataupun masalah dari lingkungan, serta apabila terjadi kegagalan dalam melakukan koping yang efektif maka akan beresiko adaptasi yang kurang baik bagi seseorang. Dampak yang akan timbul jika penggunaan strategi koping yang kurang efektif pada mahasiswa diantaranya memiliki rasa cemas yang berlebihan, depresi, serta melakukan hal-hal yang tidak baik seperti merokok dan mengkonsumsi alkohol¹⁷. Strategi koping terdiri beberapa macam, salah satunya adalah strategi koping adaptif¹⁸ yang merupakan sikap yang lebih efektif dan bermanfaat dalam mengatasi stres yang akan menurunkan kondisi tertekan¹⁹.

Beberapa penelitian sebelumnya, menemukan bahwa strategi coping efektif dalam mengatasi *stress* selama *pandemic Covid-19*^{20,21}. Selain itu, juga efektif dalam mengurangi stress pada seseorang yang mengalami masalah psikologi²². Media audio visual terbukti efektif dalam mempengaruhi kesehatan mental seseorang^{23,24}. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat efektivitas video strategi koping adaptif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian metode *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Pontianak Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Kesehatan Masyarakat pada bulan Maret sampai dengan Juni 2023. Populasi, yaitu seluruh mahasiswa prodi kesehatan masyarakat yang sedang menyusun skripsi sejumlah 129 mahasiswa. Jumlah sampel sejumlah 15 dengan teknik random sampling berdasarkan perhitungan rumus sampel. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dengan tujuan untuk menggambarkan proporsi/persentase masing-masing variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui efektivitas strategi koping dalam menurunkan tingkat stres (uji t berpasangan karena data berdistribusi normal). Langkah pertama

melakukan *pre test* dengan memberikan kuesioner kepada responden untuk mengukur tingkat stres. Setelah diberikan kuesioner *pre test*, peneliti memberikan video intervensi terkait strategi koping dalam penurunan stres. Intervensi ini diberikan sebanyak 1 kali. Peneliti memberikan kembali kuisisioner kepada responden untuk mengisi soal *Posttest* pada hari berikutnya. Video yang digunakan peneliti berisi tentang mengetahui pengertian stres, tahapan menuju stres, sifat *stressor*, sumber stres, bagaimana cara menghadapi stres dengan menggunakan strategi koping, serta upaya mengurangi kecemasan. Video ini bersumber dari https://youtu.be/h9V2_IL3CU tentang *Stress, Strategi Coping*, dan Kecemasan. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini sudah tervalidasi. Penelitian ini sudah lolos kaji etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak Nomor. 009/KEPK-FIKES/ UM PONTIANAK/ 2023.

HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada (Tabel 1) yang menunjukkan bahwa proporsi responden terbanyak berusia 21 dan 23 tahun (26.7%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (66.7%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
21	4	26.7
22	3	20.0
23	4	26.7
24	3	20.0
25	1	6.7
Jenis Kelamin		
Perempuan	5	33.3
Laki-laki	10	66.7
Total	15	100.0

Sumber : Data Primer, 2023

Analisa data univariat dapat dilihat pada (Tabel 2) yang menunjukkan bahwa tingkat stress responden sebelum diberikan intervensi melalui video strategi coping, sebagian besar dalam level berat (53,3%), dan setelah diberikan intervensi turun menjadi 13,3%.

Tabel 2. Analisa Univariat

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Stres Pre		
Berat	8	53.3
Sedang	7	46.7
Tingkat Stres Post		
Ringan	3	20.0
Sedang	10	66.7
Berat	2	13.3
Total	15	100.0

Sumber : Data Primer, 2023

Pada (Tabel 3) dapat dilihat bahwa delta mean stress antara sebelum dan setelah diberikan intervensi sebesar 12,27 dengan 95% CI 8,71785–15,81548. Hasil uji t berpasangan diperoleh nilai p sebesar 0,0001 (< 0.05), artinya ada perbedaan signifikan skor *stress* antara sebelum dan setelah diberikan intervensi video strategi *coping*.

Tabel 3. Analisa Bivariat

	Mean	Delta Mean	95% CI	p-value
Skor Pre-test	35.1333			
Skor Post-test	22.8667	12.27	8,71785 – 15,81548	0,0001

Sumber: Pengolahan Data, 2023

PEMBAHASAN

Dalam hasil penelitian menemukan tingkat stres berat dengan hasil 53,3% sebelum diberikan intervensi, dan menurun menjadi ringan sebesar 20%. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang membuktikan strategi *coping* menurunkan tingkat *stress*^{25,26,27}. Selain itu juga, penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi melalui video strategi *coping* signifikan dalam menurunkan skor *stress* pada mahasiswa tingkat akhir. Video strategi koping melalui video efektif untuk membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menurunkan stres karena proses penyusunan skripsi^{28,29}. gambaran strategi koping mahasiswa dalam penggunaan aplikasi tiktok lebih senang menangani masalah dengan optimis serta selalu berpikiran positif. Strategi koping dengan pendekatan *emotional focus coping*, yang dimana mahasiswa menggunakan aplikasi tiktok sebagai tempat untuk pemulihan masalah, sebagai media hiburan serta berkeaktifitas yang berguna untuk mengurangi kejenuhan dan stres yang di alami. sehingga dengan menggunakan aplikasi tiktok cukup efektif dalam strategi koping³⁰. Strategi *coping* stres memiliki pengaruh terhadap stres akademik^{31,32}.

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa strategi koping, *emotional focused coping* dapat mempengaruhi stres mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Strategi *coping* dapat mengendalikan stres yang dihadapi oleh seseorang^{33,34,35}. Penelitian ini menunjukkan bahwa 93% responden cenderung menggunakan problem-focused coping dan 7% menggunakan emotional focused coping. selain itu secara keseluruhan data juga menunjukkan bahwa 70 responden (93,3%) berada pada kategori koping stres sedang, 5 responden (6,7%) di kategori koping stres tinggi, dan tidak ada responden yang memiliki koping stres dengan kategori rendah. Strategi koping yang dilakukan mahasiswi berada pada kategori sedang (71,40). Strategi koping yang paling banyak digunakan (rata-rata = 74,89) berupa membuat rencana dan melaksanakan tindakan yang efektif untuk menyelesaikan tugas kampus dan rumah tangga, melakukan sesuatu untuk membuat suasana di rumah dan di kampus menjadi lebih baik dan menyenangkan, dan berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikannya permasalahan yang muncul baik di rumah maupun di kampus³⁶.

Strategi koping stres memiliki korelasi yang positif terhadap stres akademik mahasiswa. Pemilihan strategi koping yang tepat oleh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik akan mempengaruhi keberhasilan akademik³⁷. Analisis nilai rata-rata pada masing-masing indikator menunjukkan bahwa stres berkurang seiring bertambahnya usia. Artinya seiring bertambahnya usia, mahasiswa cenderung lebih

mampu mengendalikan stres akademik yang dirasakan sehingga koping yang dilakukan juga lebih efektif^{37,38}. Strategi koping berfokus pada emosi, kemudian diikuti dengan pada masalah atau kedua strategi tersebut dilakukan secara bersamaan^{39,40}.

Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu hanya 15, dan retensi dalam penerimaan intervensi melalui video belum dipertimbangkan. Namun, penelitian ini juga memiliki kelebihan, yaitu ditemukan alternatif solusi dalam mengendalikan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir, yang selama ini belum menjadi perhatian. Mahasiswa mudah mengetahui dan memahami strategi koping melalui video dan dari sumber video (*youtube*) yang belum banyak diketahui. Ke depan, perlu dikembangkan penelitian ini dengan melihat dampak pengendalian *stress* tersebut pada penyelesaian skripsi dan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan strategi koping melalui media video. Hasil penelitian membuktikan bahwa video strategi koping efektif untuk membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menurunkan stres karena proses penyusunan skripsi. Video ini dapat menjadi alternatif solusi dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen Mata Kuliah Metodologi Penelitian dan sekaligus dosen pembimbing *project based learning*, yaitu Dr. Linda Suwarni, S.K.M., M.Kes yang telah membimbing dari awal sampai selesainya *project* ini. Selain itu, kami juga berterima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Handayani T, Ayubi D, Anshari D. Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku dan Promosi Kesehat Indones J Heal Promot Behav*. 2020;2(1):9-17. doi:10.47034/ppk.v2i1.3905
2. Ayuningtyas D, Misnaniarti M, Rayhani M. Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2018;9(1):1-10. doi:10.26553/jikm.2018.9.1.1-10
3. Wahyuni S. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Skor Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. *ProNers*. 2019;4(1). doi:http://dx.doi.org/10.26418/jpn.v4i1.34591
4. Prasetyo CE, Triwahyuni A. Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana: Faktor-Faktor Risiko dan Protektif. *Gadiah Mada J Psychol*. 2022;8(1):56. doi:10.22146/gamajop.68205
5. Prasetyo C, Triwahyuni A. Prevalensi Dan Sumber Gangguan Psikologis Pada Mahasiswa Jenjang Sarjana. *J Psikol Sains Profesi*. 2022;6(2):98-108. doi:https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i2.35867
6. Abdullah S, Shah N, Idaris R. Stress and Its Relationship with the Academic Performance of Higher Institution Student. *Int J Adv Res Educ Soc*. 2020;2(1):61-73. <http://myjms.moe.gov.my/index.php/ijares>
7. Manik N, Suwanto S, Yuningrum H, Rosdewi N. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Respati Yogyakarta

- Selama Perkuliahan Online Di Masa Pandemi. *J Formil Kesmas Respati*. 2023;8(2):188-195. <https://formilkesmas.respati.ac.id/index.php/formil/article/view/506/206>
8. Mahardhani. Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. 2020;6(1):60-75. doi:10.22146/gamajpp.55253
 9. Karyotaki E, Cuijpers P, Albor Y, et al. Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Front Psychol*. 2020;11:1759. doi:10.3389/fpsyg.2020.01759
 10. Green Z, Faizi F, Jalal R, Zadran Z. Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19. *Int J Soc Psychiatry*. Published online 2021. doi:10.1177/00207640211057729
 11. Ramadhany. Stres Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *J Psikol Insight Dep Psikol*. 2021;5(2):65-71. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/44099>
 12. Susilo T, Eldawaty E. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Progam Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Cons J Ilm Bimbing Dan Konseling*. 2021;4(2):105–113. doi:<https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>
 13. Al-Hasmi R, Noviekayati I, Rina A. Kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi: Bagaimana peran kepercayaan diri? *SUKMA J Penelit Psikol*. 2022;3(1):98-109. doi:DOI: <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i1.6974>
 14. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40. doi:10.26714/jkj.5.1.2017.40-47
 15. Sattar K, Yussof M, Arifin W, et al. Effective coping strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education-a scoping review. *MC Med Educ*. 2022;22(121). doi:<https://doi.org/10.1186/s12909-022-03185-1>
 16. Awoke M, Mamo G, Abdu S, Terefe B. Perceived Stress and Coping Strategies Among Undergraduate Health Science Students of Jimma University Amid the COVID-19 Outbreak: Online Cross-Sectional Survey. *Front Psychol*. 2021;12. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.639955>
 17. Ramadhanti. Gambaran Stressor dan Strategi Koping pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Published online 2019. doi:10.17509/jpki.v5i2.16635
 18. Aris Y, Sarfika R, Erwina I. Stress pada Mahasiswa Keperawatan dan Strategi Koping yang Digunakan. *NERS J Keperawatan*. 2018;14(2):81-91. <http://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/viewFile/233/158>
 19. Dawanti R, Koentjoro K. Pengaruh Pelatihan Strategi Koping Adaptif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Wanita Hamil Pranikah. *J Ilmu Ekon dan Sos*. 2016;5(2):219-229. <https://www.neliti.com/publications/237512/pengaruh-pelatihan-strategi-koping-adaptif-untuk-menurunkan-tingkat-stres-pada-w#cite>
 20. Kostorz K, Polechoński J, Zwierzchowska A. A. Coping Strategies for Stress Used by People Working in Managerial Positions in Schools and Educational Establishments during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*. 2022;14(5):2984. doi:<https://doi.org/10.3390/su14052984>
 21. Morales-Rodríguez F. Fear, Stress, Resilience and Coping Strategies during COVID-

- 19 in Spanish University Students. *Sustainability*. 2021;13(11):5824. doi:<https://doi.org/10.3390/su13115824>
22. Andriyani J. Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih Bimbing dan Konseling Islam*. 2019;2(2):37. doi:10.22373/taujih.v2i2.6527
23. Grech A, Ellul G. Audio-visual Technology and Its Impact on Mental Wellbeing. *Psychiatr Danub*. 2021;11:14-18. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34862883/>
24. Lala L, Sianturi R, Chaerunisa M, et al. Pemanfaatan Audiovisual Dalam Penanganan Depresi Pada Remaja. *J Mitra Kesehat*. 2020;3(1):56-62. doi:10.47522/jmk.v3i1.52
25. Ahmad SA, Arief M, Utami G, Almira LA, Shalina N, Dahlia D. Strategi koping pada mahasiswa pendidikan dokter selama perkuliahan daring. *J Psikol Terap dan Pendidik*. 2022;4(1):24. doi:10.26555/jptp.v4i1.22122
26. Rijal D, Paudel K, Adhikari T, Bhurtyal A. Stress and coping strategies among higher secondary and undergraduate students during COVID-19 pandemic in Nepal. *PLOS Glob Public Heal*. 2023;3(2):e0001533. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001533>
27. AlAteeq DA, Aljhani S, AlEesa D. Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA. *J Taibah Univ Med Sci*. 2020;15(5):398-403. doi:10.1016/j.jtumed.2020.07.004
28. Hanim W, Nisa J. Pengembangan Video Tutorial Mengenai Strategi Problem Focused Coping Pada Stres Akademik dalam Menghadapi Ujian untuk Peserta Didik Kelas X SMA Labschool Rawamangun Jakarta. *INSIGHT J Bimbing Konseling*. 2019;8(1):92-101. doi:10.21009/INSIGHT.081.08
29. Rosa NN, Retnaningsih LE, Rosa NN, et al. Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik Di Era Pandemi Covid-19. *J Stain Kepri*. 2021;2(2):103-111. <https://ejournal.stainkepri.ac.id/index.php/tanjak/article/view/250>
30. Hajriah H, Suryani A, Sari L, Rahmah DDN. Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tik Tok yang Menjalani Social Distancing Wabah Covid-19. *Psikoborneo J Ilm Psikol*. 2021;9(3):685. doi:10.30872/psikoborneo.v9i3.6509
31. Hakim R, Herdiana I. Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19. *Bul Ris Psikol Dan Kesehat Ment*. 2021;1(1):976-984. doi:<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27670>
32. Oktafiani N, Aliwar A. Pengaruh Strategi Coping Stress Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Pendidikan MIPA IAIN Kendari. *Kulidawa*. 2021;2(1):30-37. doi:<http://dx.doi.org/10.31332/kd.v2i1.2729>
33. Rodameria A, Ediati A. Strategi Koping Terhadap Stres Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Pertama. *J Empati*. 2018;7(3):52-57. doi:<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21743>
34. Billa N, Savira S. Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Character J Penelit Psikol*. 1945;10(3):447-459. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/viewFile/1063/637>
35. Ganesan Y, Talwar P, Fauzan N, Oon Y. A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate Students. *J Cogn Sci Hum Dev*. 2018;3(2):37-47. doi:<https://doi.org/10.33736/jcshd.787.2018>
36. Zuhara I, Muflikhati I, Krisnatuti D. Stressor , Social Support , Coping Strategy ,

Aprilia, Rani., Yaiza, Siti Nur Yazmine., Awalia, Rizky., Suwarni, Linda. Video Strategi Koping Adaptif Efektif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jumantik*. 2023; 10 (2): 1-9. <https://doi.org/10.29406/jjum.v10i2.5791>

- Stress , and Life Satisfaction of Married Woman Student. *J Fam Sci*. 2017;02(1):1-14. doi:<https://doi.org/10.29244/jfs.2.1.1-14>
37. Agustiningsih N. Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *J NERS DAN KEBIDANAN*. 2019;6(2):241-250. doi:<https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250>
 38. Hamzah B, Hamzah R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indones J Heal Sci*. 2020;4(2):59-67. doi:10.24269/ijhs.v4i2.2641
 39. Elsyafitri R, Putri DK, Niriya S. Studi Fenomenologi: Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan Dalam Menjalani Proses Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi COVID-19. *J Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nurs J)*. 2022;2:205-220. doi:<https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss2.845>
 40. Astuti D, Abrori A, Widyastutik O. Hubungan Strategi Koping dengan Stress Pada Ibu Dengan Anak Autis Di Autis Center Kota Pontianak. *Jumantik*. 2018;5(2):1-11. doi:<http://dx.doi.org/10.29406/jjum.v5i2.1283>