

Korelasi Jenis Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala

Nadhila¹, Nurjannah Nurjannah², Nasrul Musadir³, Saifuddin Ishak², Zulfa Zahra⁴

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

²Staf Pengajar Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

³Staf Pengajar Bagian Neurologi, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala/ RS Zainoel Abidin, Banda Aceh

⁴Staf Pengajar Bagian Ilmu Penyakit Jiwa, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala/ RS Jiwa Aceh, Banda Aceh

ABSTRAK

Kata Kunci:

Stres,
strategi koping,
approach,
avoidance

Strategi koping merupakan bentuk tindakan atau pemikiran yang dilakukan seseorang secara sadar maupun tidak sadar dalam menghadapi stres. Pengelompokan jenis strategi koping yang digunakan pada penelitian ini adalah *approach*, *avoidance*, dan *social support*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* yang dilakukan di Universitas Syiah Kuala. Pengambilan sampel dilakukan secara *proportional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 153 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Skala Strategi Koping Akademik dan kuesioner Skala Stres Akademik. Data yang didapat kemudian dianalisis dengan analisis univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Syiah Kuala mengalami stres sedang yaitu sebanyak 106 mahasiswa (69,3%) dan mayoritas menggunakan strategi koping jenis *approach* yaitu sebanyak 73 mahasiswa (47,7%). Hasil analisis dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala (p value= 0,285) dan tidak terdapat hubungan antara masing-masing tipe koping strategi dengan tingkat stress.

Korespondensi: Ichwannadhila@gmail.com (Nadhila)

ABSTRACT

Keywords:

Stress,
coping strategy,
approach,
avoidance

Coping strategy is a person's action or thought either consciously or unconsciously when having stress. The types of coping strategies include approach, avoidance, and social support. This research aims to determine the correlation between the type of coping strategy and the students stress level. This was a cross sectional study using proportional random sampling, total sample of 153 students. Data was collected using a questionnaire of academic coping strategy and academic stress. The results showed that the majority of college students at the University of Syiah Kuala experienced moderate stress, 106 students (69.3%), and the majority of them used approach strategy, 73 students (47.7%). There was no correlation between coping strategy and the stress levels (p value = 0.285) among college students. Furthermore, there was no correlation between each type of coping strategy with stress level

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa selama masa perkuliahan melewati berbagai proses kegiatan akademik. Dari mengikuti kegiatan perkuliahan setiap harinya, mengikuti kegiatan himpunan, mengerjakan tugas akhir, dan lain- lain. Dalam menjalani kegiatan tersebut, muncul berbagai problema yang seharusnya mampu diatasi oleh tiap- tiap mahasiswa. Berbagai problema tersebut contohnya, banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen, tuntutan untuk seminar proposal dan sidang, ujian akhir, kegiatan lapangan, dan lain- lain. Seharusnya, mahasiswa mampu mengatasi masalah- masalah tersebut yang sudah umum muncul selama kegiatan perkuliahan. Akan tetapi, faktanya banyak sekali mahasiswa yang tidak mampu mengatasinya sehingga menyebabkan terjadinya stres.^{1,2}

Secara global, prevalensi mahasiswa yang telah menderita stres sebesar 38- 71% dan di Asia mencapai 39,6- 61,3%. Prevalensi keseluruhan mahasiswa di Indonesia yang mengalami stres sebesar 36,7- 71,6%.³ Di Indonesia, banyak mahasiswa yang mengalami stres berkelanjutan dan berakhir pada hal- hal buruk seperti, merasa gagal, kepercayaan diri runtuh, depresi sehingga menarik diri dari

lingkungan, merokok, melakukan tindakan asusila, penggunaan obat- obatan terlarang, hingga bunuh diri.⁴

Stres dianggap sebagai hasil defisiensi fisik dan psikologis dari proses transaksional antara persepsi individu terhadap stresor dan strategi koping mereka. Ketika berhadapan dengan berbagai tuntutan atau tekanan seperti yang telah disebutkan sebelumnya, seseorang akan menilai kemampuan mereka sendiri termasuk strategi koping dan kemampuan untuk merespon kondisi tersebut.³ Koping berhubungan dengan cara seseorang mengelola kondisi kehidupan yang penuh tekanan. Stres dan koping dapat dikatakan memiliki hubungan timbal balik. Ketika koping tidak efektif, tingkat stres akan tinggi dan sebaliknya, ketika koping efektif, tingkat stres cenderung rendah.⁶

Di Indonesia, penelitian mengenai strategi koping sudah banyak dilakukan. Akan tetapi banyak dari penelitian tersebut yang memakai pengelompokan strategi koping oleh Lazarus dan Folkman (1984) dimana strategi koping terbagi dalam dua kelompok yaitu *Problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.^{7,8} Sedangkan penelitian yang memakai pengelompokan strategi koping oleh

Sullivan (2010) yang membagi strategi koping dalam tiga kelompok yaitu *approach*, *avoidance*, dan *social support* masih tergolong jarang.

Penelitian Maulina dan Sari (2018) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara strategi koping terhadap tingkatan stres akademik. Maulina dan Sari menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan sampel yang lebih luas dan meneliti jenis strategi koping yang paling baik dalam menghadapi stres.⁹ Penelitian lainnya, Akhtar dan Helmi (2017) menyatakan bahwa tidak semua jenis strategi koping berkorelasi terhadap tingkatan stres pada mahasiswa. Jenis strategi koping yang berkorelasi dengan tingkat stres adalah *avoidance* dan *approach*. Sedangkan *social support* tidak berkorelasi terhadap tingkatan stres. Akan tetapi, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UGM. Hal ini menimbulkan kecenderungan bias terhadap hasil penelitian.¹⁰ Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian ini dengan target sampel penelitian dari berbagai fakultas agar dapat mengurangi kecenderungan bias hasil penelitian serta peneliti hendak meneliti jenis strategi koping yang paling baik dalam menghadapi stres.

Dari pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menilai korelasi jenis strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan pendekatan

cross sectional. Studi *Cross sectional* dalam penelitian ini dimana variabel sebab dan variabel kasus pada objek penelitian diukur dan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Penelitian dilakukan dari bulan Mei 2019 sampai Desember 2019, bertempat di Universitas Syiah Kuala di Kota Banda Aceh. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa/i angkatan 2016 Universitas Syiah Kuala Banda Aceh dengan teknik pengambilan sampel adalah *proportional random sampling*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 153 responden.

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner Skala Stres Akademik.¹⁰ untuk menilai tingkat stres mahasiswa dan Skala Strategi Koping Akademik.⁹ untuk menilai strategi koping yang digunakan. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square* yaitu uji untuk menilai hubungan kedua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen dengan skala kategorik.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik umum hasil penelitian ini dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, fakultas, alasan masuk jurusan, riwayat kuliah di jurusan lain sebelumnya serta riwayat kuliah lebih dari satu jurusan. Dari 153 mahasiswa Universitas Syiah Kuala yang menjadi responden dalam penelitian ini, lebih banyak dijumpai responden perempuan yaitu 102 orang (66,7%) sedangkan responden laki-laki berjumlah 53 orang (33,3%). Mayoritas responden

Tabel 1. Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Syiah Kuala (n=153)

Strategi Koping	Tingkat Stres			Total n (%)	P value
	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Berat n (%)		
Approach	9 (12,3)	53 (72,6)	11 (15,1)	73 (100)	P = 0,285
Social Support	14 (26,9)	32 (61,5)	6 (11,5)	52 (100)	
Avoidance	4 (14,3)	21 (75,0)	3 (10,7)	28 (100)	
Total	27 (18,3)	106 (68,6)	20 (13,1)	153 (100)	

Tabel 2. Hubungan Approach dengan Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Syiah Kuala

Approach	Tingkat Stres			Total n (%)	P Value
	Ringan n (%)	Sedang n (%)	Berat n (%)		
Ya	9 (12,3)	53 (72,6)	11 (15,1)	73 (100)	P= 0,236
Tidak	18 (22,5)	53 (66,3)	9 (11,3)	80 (100)	
Total	27 (17,6)	106 (69,3)	20 (13,1)	153 (100)	

memilih minat sebagai alasan masuk ke fakultas masing- masing yaitu sebanyak 81 orang (52,9%). Sebanyak 11 orang (7,2%) pernah kuliah di jurusan lain sebelumnya dan hanya 3 orang (2,0%) yang sedang menjalani kuliah lebih dari satu jurusan.

Pengukuran tingkat stres pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh dinilai menggunakan kuesioner Skala Stres Akademik yang sudah teruji nilai validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Syiah Kuala mengalami stres sedang yaitu sebanyak 106 mahasiswa (69,3%). Mahasiswa yang mengalami stres ringan adalah sebanyak 27 mahasiswa (17,6%) dan yang mengalami stres berat sebanyak 20 mahasiswa (13,1%).

Pengukuran skala strategi koping pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala dinilai menggunakan kuesioner Skala Strategi Koping Akademik yang sudah teruji validitas dan

reliabilitasnya. Hasil menunjukkan mayoritas mahasiswa Unsyiah mengaplikasikan strategi koping *approach* yaitu sebanyak 73 mahasiswa (47,7%), *social support* sebanyak 52 mahasiswa (34,0%) dan koping *avoidance* sebanyak 28 mahasiswa (18,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Syiah Kuala cenderung menghadapi langsung masalah yang muncul dihadapannya seperti mencari tahu bagaimana menyelesaikan tugas dari berbagai referensi, membuat daftar pekerjaan yang harus diselesaikan, menganalisis alternative solusi sebelum melakukan sesuatu, dan lain-lain (*approach coping strategy*).

Saat dianalisis bivariat, hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala (*p value*= 0,285). (**Tabel 1**)

Hasil yang sama juga terlihat saat dianalisis untuk masing-masing strategi koping bahwa tidak

Tabel 3. Hubungan Social Support dengan Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Syiah Kuala

Social Support	Tingkat Stres			Total n (%)	P Value
	Ringan n (%)	Sedang n (%)	Berat n (%)		
Ya	14 (26,9)	32 (61,5)	6 (11,5)	52 (100)	P= 0,097
Tidak	13 (12,9)	74 (73,3)	14 (13,9)	101 (100)	
Total	27 (17,6)	106 (69,3)	20 (13,1)	153 (100)	

Tabel 4. Hubungan Avoidance dengan Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Syiah Kuala

Avoidance	Tingkat Stres			Total n (%)	P-value
	Ringan n (%)	Sedang n (%)	Berat n (%)		
Ya	4 (14,3)	21 (75,0)	3 (10,7)	28 (100)	P= 0,768
Tidak	23 (18,4)	85 (68,0)	17 (13,6)	125 (100)	
Total	27 (17,6)	106 (69,3)	20 (13,1)	153 (100)	

terdapat hubungan antara strategi koping *approach* dengan mahasiswa Universitas Syiah Kuala ($p\text{ value}=0,236$). (Tabel 2)

Demikian juga dengan strategi koping *social support* tidak berhubungan dengan level stress ($p\text{ value}=0,097$) dan tidak terdapat hubungan antara strategi koping *avoidance* dan tingkat stres mahasiswa Universitas Syiah Kuala ($p\text{ value}=0,768$). (Tabel 3 dan 4)

PEMBAHASAN

Penelitian di Padang oleh Yuni Aris pada tahun 2018 juga mendapatkan hasil yang sama yaitu mayoritas mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengalami stres sedang sebanyak 102 mahasiswa dari 122 mahasiswa.¹¹ Selain Padang, penelitian di Malang oleh Bariyyah pada tahun 2015 menunjukkan sebesar 82,6% mahasiswa mengalami stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu mengontrol stresor yang didapatkannya.³

Penelitian oleh Rahmahidayani pada tahun 2012 pada mahasiswa UI juga menunjukkan bahwa strategi koping yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa adalah strategi koping *approach*.¹² Selain itu, penelitian di Amsterdam, Netherlands, serta penelitian pada mahasiswa di Botswana juga menunjukkan hasil yang sama yaitu mayoritas mahasiswa menggunakan strategi koping kategori *approach*, kemudian yang kedua terbanyak adalah kategori *social support*, dan diikuti oleh strategi

koping kategori *avoidance*.^{13,14} *in turn, is positively associated with their psychological well-being. We thus propose that the relationship between coping and psychological well-being is mediated by the extent of perceived sense of control. We collected cross-sectional data from a large heterogeneous sample (N = 543* Penduduk Asia Tenggara memiliki karakteristik kolektivis yaitu individu cenderung menyelesaikan masalah dengan langsung menghadapi masalah tersebut bersama suatu kelompok dalam lingkungannya. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Asia Tenggara cenderung menggunakan strategi koping *approach* dan *social support*.¹⁵

Untuk hubungan strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Stanislawski pada tahun 2019 di Polandia yaitu tidak ditemukan adanya hubungan antara strategi koping dengan kesehatan mental. Hal ini dibuktikan dengan menguji beberapa properti psikometris skala strategi koping. Hasil yang ditemukan ternyata hanya dua dari tiga jenis strategi koping pada CISS, 5 dari 14 jenis strategi koping pada COPE dan 8 dari 21 jenis strategi koping pada *Coping Responses* yang berkaitan dengan kesehatan mental. Dengan demikian, hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres masih belum signifikan.¹⁶ Tidak semua mahasiswa dengan stres ringan menggunakan strategi koping *approach* dan tidak semua mahasiswa dengan stres berat menggunakan strategi koping *avoidance*. Penggunaan strategi koping dapat berupa kombinasi antara dua atau lebih jenis strategi koping.⁽¹¹⁾ Selain strategi koping, terdapat beberapa

faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa yaitu jenis kelamin, jenis stresor yang dialami, pola pikir, dan lain-lain. Pola pikir terbagi menjadi pola pikir emosional dan rasional. Seseorang dengan pola pikir emosional akan bertindak sesuai dengan perasaannya tanpa berpikir terlebih dahulu sehingga dampak yang terjadi setelahnya akan mempengaruhi tingkat stres yang dialami.¹¹

Setelah dilakukannya penelitian, peneliti mendapatkan hasil bahwa ternyata stresor yang sedang dialami oleh mahasiswa angkatan 2016 dari setiap fakultas tidak ada yang sama. Dengan demikian, terlepas dari strategi koping yang digunakan, tingkatan stres yang dialami pun akan berbeda-beda. Selain itu, mahasiswa tidak hanya menghadapi stresor akademik saja, tetapi juga stresor lainnya seperti hubungan dengan keluarga dan teman, diskriminasi sosial, kematian orang terdekat, dan lain sebagainya yang dapat meningkatkan tingkat stres mahasiswa.¹⁴ Penelitian oleh Rahmadiyahani pada Mahasiswa UI menunjukkan bahwa stresor terbesar mahasiswa berasal dari hubungan dengan lingkungan sekitar dan kehidupan sehari-hari.¹²

Menurut peneliti, responden pada penelitian ini berasal dari jurusan yang berbeda-beda sehingga memiliki stresor akademik yang berbeda pula. Terdapat beberapa mahasiswa yang sudah mengambil mata kuliah penulisan skripsi atau tugas akhir, tetapi masih ada mahasiswa yang belum mengambil mata kuliah tersebut. Bahkan terdapat jurusan yang mahasiswanya hanya mengambil satu mata kuliah saja sehingga hanya kuliah satu kali dalam seminggu. Selain itu, karakteristik responden juga memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Misalnya alasan masuk jurusan yang berbeda-beda seperti karena minat, keinginan orang tua, coba-coba, dan lain-lain. Dengan demikian, faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil penelitian ini. Penelitian oleh Rahayu pada tahun 2014 di Kota Tangerang Selatan menunjukkan hasil yang sama yaitu tidak terdapat hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres. Rahayu mengatakan hal ini dapat disebabkan karena perbedaan karakteristik individu dan perbedaan pola koping yang digunakan

sebelumnya.¹⁷

Strategi koping kategori *approach* dan tingkat stres ini tergantung pada pribadi orang itu sendiri. Apakah pikirannya akan tenang dengan *avoidance* atau dengan *approach*. Berdasarkan BACQ (*Brief Approach/Avoidance Coping Questionnaire*), *approach* dan *avoidance* masih merupakan sebuah dimensi bipolar. *Approach* adalah manajemen stres dengan cara memecahkan masalah dan *avoidance* adalah manajemen stres dengan cara melarikan diri dari masalah. Sehingga keduanya akan mempengaruhi efisiensi dan ketidakberdayaan seseorang. Efisiensi dan ketidakberdayaan ini akan berdampak pada ketenangan pikiran (*mindfulness*), baik negatif maupun positif. Terdapat individu yang ketenangan pikirannya lebih baik ketika dia menggunakan strategi koping *approach* dan ada pula individu yang ketenangan pikirannya lebih baik ketika menggunakan strategi koping *avoidance*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketenangan pikiran inilah yang mempengaruhi tingkat stres.¹⁶

Selain itu, penggunaan strategi koping seseorang juga bergantung pada *locus of control* yang diyakini oleh orang tersebut.¹⁶ *Locus of control* adalah keyakinan individu terhadap sumber peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Seseorang yang sering menggunakan strategi koping *approach* biasa menggunakan *locus of control internal* dimana orang tersebut meyakini bahwa apa yang terjadi pada dirinya dikendalikan oleh faktor-faktor dari dirinya sendiri, yaitu kemampuan dan usahanya sendiri. Dengan demikian, orang tersebut meyakini prestasi atau kegagalan yang terjadi dalam hidupnya merupakan akibat dari usaha dan kemampuannya. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat stres yang akan dialaminya. Tingkat stres seseorang dapat meningkat jika orang tersebut beranggapan bahwa usaha dan kemampuannya sendirilah yang menyebabkan kegagalan yang dialaminya. Sebaliknya tingkat stres seseorang belum tentu akan meningkat jika orang tersebut percaya diri dengan usaha dan kemampuan pribadinya.¹⁸

Menurut peneliti, salah satu hal yang mempengaruhi strategi koping dan tingkat stres

adalah pola koping yang digunakan sebelumnya. Individu yang sebelumnya selalu menggunakan strategi koping *avoidance* yang cenderung menunda-nunda menyelesaikan tugasnya, pasti akan merasa lebih tertekan jika harus membiasakan diri dengan menggunakan strategi koping *approach* yang segera mengerjakan begitu ada tugas baru. Begitu pula sebaliknya, individu yang selalu menggunakan strategi koping *approach* cenderung fokus pada tugas yang harus diselesaikan, pasti akan merasa tidak tenang jika mencoba strategi koping *avoidance* yang menyenangkan diri dengan menonton film terlebih dahulu sebelum menghadapi masalahnya.

Social support diketahui dapat menurunkan stres tetapi juga dapat meningkatkan stres. Strategi koping ini dapat menurunkan stres dengan mencari dukungan dari Tuhan, keluarga, teman, konsultan, dan lain-lain dan kemudian mendapatkan pertolongan seperti bantuan alat, nasehat dan kenyamanan sehingga dapat membantu menurunkan stres. Akan tetapi *social support* dapat berdampak sebaliknya apabila yang didapatkan malah kritikan, dipersalahkan, dan lain sebagainya.¹⁶ Hal yang sama juga ditunjukkan oleh Hanif Akhtar di Malang dengan hasil tidak berhubungannya strategi koping *social support* dengan tingkat stres pada mahasiswa.⁽⁹⁾ Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Dijkstra di Amsterdam yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara strategi koping *social support* dengan stres.¹³

Avoidance terbagi menjadi dua kelompok yaitu *task-oriented avoidance* dan *person-oriented avoidance*. *Task-oriented avoidance* adalah cara seseorang menghindari situasi stres dengan beralih ke pekerjaan lain, seperti melakukan hobi. Sedangkan *person-oriented avoidance* adalah cara seseorang menghindari situasi stres dengan bersosialisasi. Sosialisasi tersebut dilakukan dengan tujuan semata-mata demi mengalihkan perhatiannya dari situasi stres tersebut, seperti menghabiskan waktu bersama teman.¹⁶ *Avoidance* dapat menurunkan stres atau sebaliknya tergantung masa penggunaannya. *Avoidance* yang diterapkan dalam jangka waktu pendek sebenarnya bertujuan untuk

meredakan stres sementara. Sedangkan masalah tersebut cepat atau lambat haruslah diselesaikan. Apabila *avoidance* diterapkan dalam jangka waktu yang lama, dikhawatirkan seseorang akan mengalami peningkatan stres sebab pada dasarnya *avoidance* tidak memberikan suatu solusi nyata dan permasalahan akan semakin rumit jika ditunda terlalu lama.¹⁹ Penelitian yang sama dilakukan tetapi dengan skala stres yang berbeda dilakukan oleh Mas'udah pada tahun 2014 di Malang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara strategi koping *avoidance* dengan stres *too little stres, optimum stres, dan too much stres*.²⁰

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis strategi koping, *approach*, *social support*, dan *avoidance* dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bengu GGP. Stress Akademik Ditinjau dari Intensitas Mendengarkan Musik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. 2016;1–9.
2. Xhakollari L. Academic Stress and Coping Strategies. Albania: University Luigj Gurakuqi of Shkoder; 2016. p. Social Studies 2016, 1 (10): 79-87.
3. Fetri SL. Fakultas kedokteran Universitas Andalas. 2016;(2010):1–6.
4. Bariyyah K, Latifah L. Stres Akademik Mahasiswa. In: Maria Helena Suprpto, S.Psi, M.Psi P, editor. Mempersiapkan Kebangkitan Generasi Emas Indonesia 2045 Melalui Revolusi Mental Anak Bangsa. Surabaya, Jawa Timur, Indonesia: Universitas Pelita Harapan Surabaya; 2015. p. 271–6.
5. Lazarus, R. S. & L. Stress- Related Transaction

- Between Person and Environment. New York; 1978.
6. Lazarus, R. S., & Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing; 1984.
 7. Powell L, Dempsey W, Statistics PD, Honors BSM. # The Society of Behavioral Medicine 2017. 2017;51:1–2867.
 8. Maulina B. Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. 2018;4:1–5.
 9. Mahasiswa A. Penyusunan dan Identifikasi Properti Psikometris Skala Strategi Koping Akademik pada Mahasiswa. 2017;(March 2018).
 10. Wicaksana BY. Hubungan antara Stres Akademik dan Kecenderungan Impulsive Buying pada Mahasiswa. Yogyakarta; 2017.
 11. Aris Y, Sarfika R, Erwina I. Stress pada Mahasiswa Keperawatan dan Strategi Koping yang Digunakan. 2018;14(2).
 12. Rahmahidayani R. Gambaran Stres dan Strategi Koping Mahasiswa Program Reguler 2009 FIK UI saat Melaksanakan Praktik Klinik PKD II. Depok; 2012.
 13. Dijkstra MTM, Homan AC. Engaging in rather than disengaging from stress: Effective coping and perceived control. *Front Psychol.* 2016;7(SEP):1–12.
 14. Monteiro NM, Balogun SK, Oratile KN. Managing stress : the influence of gender , age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. Vol. 19, *International Journal of Adolescence and Youth.* Taylor & Francis; 2014. p. 153–73.
 15. Wong PTP, Wong LCJ. Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping. Wong PTP, Wong LCJ, editors. Canada; 2006.
 16. Stanisławski K. The Coping Circumplex Model : An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. 2019;10(April):1–23.
 17. Rahayu F. Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping yang Digunakan Siswa-Siswi Akselerasi SMAN 2 Kota Tangerang Selatan. 2014;
 18. Sulistin Y. Hubungan antara locus of control dengan kepuasan kerja pada perawat di Puskesmas Sumobito Kabupaten Jombang. (Doctoral Diss Univ Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). 2012;12–59.
 19. Development IH. Ability to Cope. 2014.
 20. Mas’udah R. Hubungan antara Strategi Koping Stres dengan Bentuk Stres Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2014.