

SKRIPSI
EKSPLORASI STRATEGI *COPING* MAHASISWA TINGKAT PERTAMA
S1 KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI STRES AKADEMIK
DI UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO



ERIKA LUTFIA CAHYANI
NIM : 202201013

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026

SKRIPSI

**EKSPLORASI STRATEGI *COPING* MAHASISWA TINGKAT PERTAMA
S1 KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI STRES AKADEMIK
DI UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto



Oleh :

**ERIKA LUTFIA CAHYANI
NIM : 202201013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Erika Lutfia Cahyani

NIM : 202201013

Prodi : S1 KEPERAWATAN

Fakultas : FIKES

Judul : EKSPLORASI STRATEGI COPING MAHASISWA TINGKAT PERTAMA S1
KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI STRES AKADEMIK
DI UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 27/07/2026



Erika Lutfia Cahyani
202201013

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal penelitian ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program.

Judul : Eksplorasi Strategi *Coping* Mahasiswa Tingkat Pertama S1
Keperawatan Dalam Mengelola Stres Akademik di Universitas
Bina Sehat PPNI Mojokerto

Nama : ERIKA LUTFIA CAHYANI

NIM : 202201013

Pada Tanggal : 06 April 2026

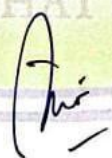
Oleh:

Pembimbing I :



Amar Akbar S.Kep.,Ns.,M.Kes.Ph.D
NIK. 162 601 100

Pembimbing II :



Umi Azizah Kusumaningrum,M.Kep
NIK. 162 601 135



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : ERIKA LUTFIA CAHYANI
NIM : 202201013
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 22 Juli 2026
Judul Skripsi : "Eksplorasi Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Pertama S1 Keperawatan dalam Mengelola Stres Akademik di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

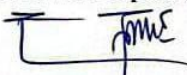
DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Dr. Siti Kotijah, S.Kep.Ns., M.Kep (.....)
Penguji 1 : Amar Akbar, S.Kep.Ns.M.Kes.Ph.D (.....)
Penguji 2 : Umi Azizah Kusumaningrum, M.Kep (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 3 Agustus 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan


Enny Virda Y., S.Kep.Ns., M.Kes
NIK : 162.601.093

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul Eksplorasi Strategi *Coping* Mahasiswa Tingkat Pertama S1 Keperawatan dalam Menghadapi Stres Akademik di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Selesainya penulisan Skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. Dr. Indah Lestari ,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
2. Dr. Lilik Ma'rifatul A.,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
3. Enny Virda Yuniarti,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memeberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
4. Dr. Siti Khotijah M.Kep selaku Penguji utama yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada peneliti
5. Amar Akbar S.Kep.,Ns.,M.Kes. P.h.D pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis

6. Umi Azizah Kusumaningrum M.Kep selaku pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepala penulis
7. Seluruh staff dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang turut membantu menyediakan fasilitas dalam pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
8. Keluarga yang telah memberikan do'a dukungan baik moral maupun material
9. Semua pihak yang berkontribusi selama penyusunan skripsi

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini, Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun yang diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Mojokerto, 17 Juni 2026

ERIKA LUTFIA CAHYANI
NIM. 202201013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Teori Strategi <i>Coping</i>	9
2.1.1 Pengertian Strategi <i>Coping</i>	9
2.1.2 Jenis-Jenis Strategi <i>Coping</i>	10
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping</i>	13
2.2 Stres Akademik	15
2.2.1 Pengertian Stres.....	15
2.2.2 Pengertian Stres Akademik.....	16
2.2.3 Penyebab Stres Akademik.....	18
2.2.4 Ciri-Ciri Stres Akademik	21
2.2.5 Karakteristik Stres Akademik pada Mahasiswa tingkat pertama.....	22
2.2.6 Dampak Stres Akademik.....	23
2.2.7 Pengalaman Mahasiswa dalam Mengelola Stres Akademik.....	25

2.3 Penelitian Terdahulu.....	27
2.4 Kerangka Berpikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Pendekatan dan Strategi Penyelidikan (<i>Strategy og Inquiry</i>).....	32
3.2 Pemilihan Partisipan.....	33
3.2.1 Populasi	33
3.2.2 Teknik Sampling	33
3.2.3 Partisipan.....	34
3.2.4 Instrumen Inti	35
3.2.5 Instrumen Penunjang.....	35
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.4 Metode Pengambilan Data	36
3.4.1 Prosedur administratif	36
3.4.2 Prosedur Teknis.....	36
3.5 Pengolahan Data.....	38
3.6 Pendekatan Dalam Analisis Data	39
3.7 Keterpercayaan (<i>Trustworthiness</i>) Penelitian	42
3.8 Etik Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
4.2 Karakteristik Partisipan	48
4.3 Hasil Penelitian.....	48
4.3.1 Tema 1: Sumber Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Pertama	50
4.3.2 Tema 2: Strategi <i>Coping</i> yang digunakan Mahasiswa	54
4.3.3 Tema 3: Proses Penerapan Strategi <i>Coping</i> dalam Mengelola Stres Akademik	58
4.3.4 Tema 4: Faktor yang Memengaruhi Pemilihan Strategi <i>Coping</i> pada Mahasiswa Tingkat Pertama	62
4.3.5 Tema 5: Makna dan Dampak Penggunaan Strategi <i>Coping</i> pada Mahasiswa Tingkat Pertama	65
4.4 Pembahasan	69
4.4.1 Tema 1: Sumber Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Pertama	69
4.4.2 Tema 2: Strategi <i>Coping</i> yang digunakan Mahasiswa	72

4.4.3 Tema 3: Proses Penerapan Strategi <i>Coping</i> dalam Mengelola Stres Akademik	75
4.4.4 Tema 4: Faktor yang Memengaruhi Pemilihan Strategi <i>Coping</i> pada Mahasiswa Tingkat Pertama	78
4.4.5 Tema 5: Makna dan Dampak Penggunaan Strategi <i>Coping</i> pada Mahasiswa Tingkat Pertama	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	85
5.1 Kesimpulan.....	85
5.2 Saran.....	86
5.2.1 Bagi Mahasiswa	86
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan	86
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN	95
Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	95
Lampiran 2 Informed Consent.....	96
Lampiran 4 Lembar Observasi (<i>Fleld Note</i>)	97
Lampiran 5 Pendoman Wawancara Mendalam.....	98
Lampiran 6 Lembar Kuesioner.....	100
Lampiran 7 Lembar ACC Judul.....	101
Lampiran 8 Lembar Izin Studi Pendahuluan.....	102
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi	103
Lampiran 10 Lembar Uji Turnitin.....	105
Lampiran 11 Lembar Verbatim	106
Lampiran 12 Lembar Analisa Data	135
Lampiran 13 Hasil Kuesioner.....	170
Lampiran 14 Tabulasi Data	190

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	30
Gambar 4. 1 Gambar Tema Sumber Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Pertama	53
Gambar 4. 2 Gambar Tema Strategi <i>Coping</i> yang digunakan Mahasiswa.....	58
Gambar 4. 3 Gambar Tema Proses Penerapan Strategi <i>Coping</i> dalam Mengelola Stres Akademik	62
Gambar 4. 4 Gambar Tema Faktor yang Memengaruhi Pemilihan Strategi <i>Coping</i> pada Mahasiswa Tingkat Pertama.....	65
Gambar 4. 5 Gambar Tema Makna dan Dampak Penggunaan Strategi <i>Coping</i> pada Mahasiswa Tingkat Pertama.....	68
Gambar 4. 6 Gambar Kerangka Tema Strategi <i>Coping</i> dalam Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama	69



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	27
Tabel 4. 1 Karakteristik Partisipan	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	95
Lampiran 2 Informed Consent.....	96
Lampiran 4 Lembar Observasi (<i>Fleld Note</i>)	97
Lampiran 5 Pendoman Wawancara Mendalam.....	98
Lampiran 6 Lembar Kuesioner.....	100
Lampiran 7 Lembar ACC Judul	101
Lampiran 8 Lembar Izin Studi Pendahuluan.....	102
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi.....	103
Lampiran 10 Lembar Uji Turnitin.....	105
Lampiran 11 Lembar Verbatim.....	106
Lampiran 12 Lembar Analisa Data	135
Lampiran 13 Hasil Kuesioner.....	170
Lampiran 14 Tabulasi Data	190



DAFTAR PUSTAKA

- Afistian Rizki, Betie Febriana, & Wahyu Endang Setyowati. (2025). Hubungan Adaptasi Diri dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 243–252. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1151>
- Agustina, R., & Rachman, K. L. (2025). Strategi *Coping* Stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi Al-Qur'an. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 6(1), 1–15.
- Ahsan F., Lisna A, F., Asih P, W, P. (2025). *Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia*. 11(April), 156–165.
- Akbar Racsanjani & Sri Nurhayati Selian. (2026). *Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidu*. 2(1), 829–837.
- Al-arief, E. Y. A., & Studies, M. (2025). *Journal of Education and Multidisciplinary Studies Pengelolaan Stres Akademik melalui Strategi Coping pada Mahasiswa Penyusun Skripsi*. 1(1), 47–58.
- Alam, P. F., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Beban Kerja dan Stres Kerja Perawat. *Jurnal Sublimapsi*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i1.14937>
- Andira Putra, S., & Setiatin, S. (2021). Strategi *Coping* dan Implikasinya pada Kondisi Kerja Perkam Medis di RSIA Limijati Bandung. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(8), 1057–1067. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i8.150>
- Andodo, N. B. M. I. H. C. (2023). *STRES AKADEMIK MAHASISWA KESEHATAN TERHADAP PERUBAHAN PSIKOLOGIS, FISIOLOGIS, PERUBAHAN MOTIVASI DAN KUALITAS BELAJAR MAHASISWA*. 14(2).
- Bahren Nortajulu, Susianti, D. H. (2024). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Caesarizka Sungkar, F., Raissa Baihaqi, H., Lestari, S. N., & Dewani, T. (2025). Peran Healing dalam Mengurangi Tekanan Akademik: Perspektif Mahasiswa Baru Fakultas Hukum Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Advances In Education Journal*, 2(3).
- Castillo-Navarrete, J. L., Bustos, C., Guzman-Castillo, A., & Zavala, W. (2024). Academic stress in college students: descriptive analyses and scoring of the SISCO-II inventory. *PeerJ*, 12, 1–16. <https://doi.org/10.7717/PEERJ.16980>
- Chatzaki, C., & Tsiknakis, M. (2025). An Overview of Stress Analysis Based on Physiological Signals: Systematic Review of Open Datasets and Current Trends. *Sensors*, 25(23), 1–45. <https://doi.org/10.3390/s25237108>
- Chongjin, W., Charan, I. A., & Soomro, S. (2025). Examining the Effects of

- Academic Stress, Self-Efficacy, Cognitive–Behavioral Outcomes, Psychological Distress, and Prosocial Behavior: A Moderated-Mediation Model. *Brain and Behavior*, 15(10), 1–14. <https://doi.org/10.1002/brb3.70907>
- Christin Wibhowo & Ridwan Sanjaya. (2022). *Teknologi Informasi dalam Intervensi Psikologi: Kepribadian Ambang*. SCU Knowledge Media. books.google.co.id
- Ciraendra, C., Zahra, I. M., S. (2025). *Doa dan Ibadah sebagai Strategi Koping terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Generasi Z dalam Menghadapi Tekanan Akademik*. 6(2), 102–110.
- Claudia Patricia, Reynaldi Tresnadjaja, W. (2023). INSTITUT IMMANUEL DALAM PROSES PEMBELAJARAN DARING Pendahuluan Di masa pandemi dari covid-19 yang besar pada sebagian besar golongan masyarakat , hal ini juga kegiatan diluar rumah atau sering disebut menurunkan angka kejadian kasus covid-19 , maka menter. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 17.
- Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 283–296. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875>
- Eka Dwi Ningsih, & Surawan. (2025). Strategi *Coping* Sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114. <https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- Endang Mei Yunalia, Fitrio Deviantony, Helena Pangaribuan, Arya Ramadia, Isna Ovari, M. A. (2025). *Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Sosial*. Rizmedia Pustaka Indonesia. <https://books.google.co.id>
- Fandi Rosi Sarwo Edi. (2021). *Asasmen dan Intervensi Psikososial - Jejak Pustaka*. <https://books.google.co.id/books?id=OgVWEAAAQBAJ&newbks=0&lpg=PA45&dq=a.%09Problem%09Focused%09Coping%09merupakan&pg=PP4#v=onepage&q&f=false>
- Findivia Egga Fahruni, Ach. Sudrajad Nurismawan, & Nabila Salma Salsabila. (2022). How Do School Counselors Advocate for Gifted and Intelligent Children in Junior High School? *Bisma The Journal of Counseling*, 6(3), 329–334. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.50671>
- Ghina, L. S., Naia, O. N., Muhammad, I. I., & Vira, D. Z. (2025). Menghadapi Tekanan Akademik: Systematic Review Strategi *Coping* Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 11(2), 1–10.
- Hariyani, I., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 3812–3819. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.43124>
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Pendidikan_Kualita/Vja4DwAAQBAJ?hl=ban&gbpv=1&dq=inauthor:%22IWAN+HER

MAWAN,+S.Ag.,M.Pd.I%22&printsec=frontcover

- Humaedi, S. (2025). Stres Dan Strategi Emotion-Focused *Coping* Anak. *Share: Social Work Journal*, 134, 126–134.
- Ikramia Irza Assaat. (2007). *Jurnal Provitae*. Yayasan Obor Indonesia.
- Iqra. (2024). A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11(September), 100163. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- Ismail, I. (2025). Tingkat Stres, Sumber Stres, dan Strategi Koping Mahasiswa: Sebuah Analisis Profil di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2).
- Ismi Aisya Saptyaning Ambarwati, Sabila Jannati, & Khairina, N. (2024). *Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa*. *Flourishing Journal*, 4(2), 47–58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- Izzati Aufa, N., Nopianti, R., Indira, S., Nurfadilah, R., & Febrianti, S. (2024). Relationship Between Stress Levels and *Coping Mechanisms* in Students Facing Clinical Practice. *Kian Journal*, 3(2), 96–107. <https://doi.org/10.56359/kian.v3i2.591>
- Jalal, N. M., Piara, M., & Istiqamah, S. H. N. (2022). Upaya Peningkatan *Coping* Stres terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Kependidikan*, 14(1), 146–163. <https://e-jurnal.iainsorong.ac.id/index.php/Al-Riwayah>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused *coping* dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>
- Lisa Lamusul Afiah. (2024). Etika Dan Legalitas Penelitian Kesehatan Yang Menjadikan Manusia Sebagai Subjek Penelitian. *Etika Dan Legalitas Penelitian Kesehatan Yang Menjadikan Manusia Sebagai Subjek Penelitian*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.56444/jrs.v5i01.5351>
- Made Widiyanto, D. L. & S. A. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Sskripsi Pada Mahasiswa Kedokteran*. 10(12), 3531–3540.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi *Coping*, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Maisun N.N.F, & Darmawati I. (2023). Gambaran Strategi *Coping* Pada Pengangguran Perempuan Dewasa Awal. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 80–102.
- Manen, M. Van. (2014). *Phenomenology of Practice Meaning-Giving Methods in Phenomenological Research and Writing*. 412.

<https://doi.org/10.4324/9781315422657>

- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Marsya Nurhariza, F., & 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*, 188–195. <https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/Published:31Desember2023https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/>
- Maryam, S. (2021). Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2), 101.
- Maura Dowling. (2007). *From Husserl to van Manen: A review of different phenomenological approaches*. Elsevier Ltd. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.11.026>
- Milasari, E., & Listyaningrum, L. (2023). Strategi Pengelolaan Stress Mahasiswa dalam Peranannya sebagai Mahasiswa Baru Tahun Angkatan 2023. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(02), 344–349. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i02.2875>
- Mochammad Ronaldy Aji Saputra, Fitria Idham Chalid, H. B. (2023). *Metode Ilmiah dan Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Kepustakaan (Bahan Ajar Madrasah Riset)*. <https://books.google.co.id>
- N. Muslihah, I. Y. Habibie, W. Rahmawati, F. A. Nugroho, C. S. W. (2022). *Penelitian Kualitatif Gizi*. UB Press. https://www.google.co.id/books/edition/Penelitian_Kualitatif_Gizi/jW2uEAAAQBAJ?hl=ban&gbpv=0
- Nabila, R., & Selian, S. N. (2026). *Pengalaman Mahasiswa Terhadap Stres Akademik : Pendekatan Fenomenologis*. 2(1), 154–163.
- Nafi, Y. I., & Kristanti Tri Febriana, S. (2025). Komparasi Tingkat Stres Akademik antara Mahasiswa Baru dan Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 3(03), 491–497. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i03.2420>
- Natalia, S. (2021). Faktor Dukungan Orang Tua Dengan Strategi *Coping* Remaja Menghadapi Bullying Di Smp Malang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), 135–144. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.901>
- Nayla Shabrina, A., Kurniawan, A., & Ulkarimah, S. (2025). Efektivitas Strategi Problem-Focused *Coping* dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 1021–1028.
- Nola, N., Angkat, A., Lister, C., Lina, J., Degenerative, P. U. I. P., Medicine, L.,

- Indonesia, U. P., & Kunci, K. (2025). *Jurnal Impresi Indonesia (JII) Hubungan Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Derajat Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia tuntutan akademik , dan dapat merusak persepsi individu serta memengaru. 04(11), 4044–4056.*
- Ode Husniah, W., & Iqbal Fauzi, M. (2022). Teknik Emotion Focused *Coping* Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1), 1349–1358. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/10957%0Ahttps://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/10957/8432>
- Pereira-Figueiredo, I., & Umeoka, E. H. L. (2024). Stress: Influences and Determinants of Psychopathology. *Encyclopedia*, 4(2), 1026–1043. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia4020066>
- Pramanik, D. M., Komalasari, R., Arsyad, M., & Ernawati, K. (2023). Pengalaman Stress Dan *Coping* Stress Strategy Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 Dan Tinjauannya Menurut Pandangan *Junior Medical*, 2(4), 490–506.
- Putranto, A. R. A., Damayanti, Y., & Takalapeta, T. (2025). Problem-Focused *Coping* in Student Academic Stress. *Journal of Health and Behavioral Science*, 7(2), 704–717. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v7i2.21288>
- Putu, N., Santika, N., Saputra, I. K., & Juniarta, I. G. N. (2025). GAMBARAN TINGKAT DAN TUNTUTAN STRES AKADEMIK MAHASISWA BARU TAHUN PERTAMA PSSKPPN DALAM MENJALANI SEMESTER AWAL. 13, 110–118.
- Qory, Jumrotul, A., Rahmawati, D., Farhans, Y., & Kurnia; Awaludin, R. (2023). *Penurunan Tingkat Stres*. 2(1), 45–51.
- Rachmawati Nurfadillah. (2025). Problem-Focused *Coping*, Self-Efficacy, and Stress in Early Adults. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 210–218. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1125>
- Rahmatya, R., Kartikas, Y. A., & Syarifaniaty, S. (2026). Pengaruh Emotional Focus *Coping* terhadap Stres Kerja pada Terapis Okupasi di Jakarta Selatan. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 10(1), 305–316. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v10i1.6069>
- Ramadhia, S., Dhani, A., Wijayanti, A. C., & Rodiyah, M. (2026). *Research Article Program Studi Kesehatan Masyarakat , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Surakarta , Indonesia Abstract Academic stress among health students requires specific measurement tools , as general instruments such as DASS-21 fail. 10(2), 305–314. https://doi.org/10.30829/jumantik.v10i2.25995*
- Ramadhini, K., Kharisma, A., Tulljanah, R., Suhendra, Y., Aceh, A. S., & Jonisa, I. A. (2025). Empowering Educators: Exploring the Relationship Between Transformational Leadership and Meaningful Work Among Secondary

- School Teachers. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 3(04), 516–522. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i04.2879>
- Richard S. Lazarus, S. F. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Spingers Publishing Company New York.
- Risqa, F. L. (2021). *Strategi Coping pada Mahasiswa Ditinjau dari Big Five Personality*. 4, 11–20.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Rosyidah, R. S. & H. (2025). Strategi *Coping* Stres Mahasiswa Baru di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Studi Kuantitatif Berbasis Survei. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 7(1), 50–59. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v7i1.188>
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., Mukhaira, I., Universitas, M. K., Madani, Y., Universitas, D. K., & Universitas, D. G. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *ARTIKEL PENELITIAN Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Sawitri, A. R., & Widiyasavitri, P. N. (2021). Strategi *Coping* Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p08>
- Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2023). Buku Ajar Penelitian (Teori Dan Praktik). In *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (Issue 1).
- Sholihah, N. H., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa : Apakah Peranan Problem Focused *Coping*? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9917>
- Simanjuntak, A. R., & Triwahyuni, P. (2025). Studi Fenomenologis: Pengalaman Mahasiswa Broken Home di Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Ners*, 9(4), 7335–7343. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.51184>
- Subakti, S. T., & Alfita, L. (2025). *Coping* Stress in Overcoming Problems in Performance. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 7(3), 916–923. <https://doi.org/10.34007/jehss.v7i3.2355>
- Suryanto, S., & Ridlo, M. R. (2025). Tantangan Belajar dan Sosial Anak dengan Disleksia di Panti Asuhan : Studi Fenomenologi dengan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(3), 822–835. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i3.6763>
- Syifa', M. K., & Rohmatun, R. (2025). Hubungan Antara Problem-Focused *Coping* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Unissula. *TAKAYA: Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung*, 02(03), 112–120.

- Tania, F., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2021). *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, Volume 3, No. 1, 2021 E ISSN 2745-858X. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(1), 1–9.
- Untung Lasiyono, W. Y. A. (2025). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 869. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.869-878>
- Yvonna S. Lincoln, E. G. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage Publication. https://books.google.co.id/books/about/Naturalistic_Inquiry.html?id=0qmpQAAACAA
- Zadrian, A. F. M. &. (2024). *Hubungan Strategi Koping Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi*. 4(September), 1063–1076.
- Zahara, J. I., & Abdullah, S. M. (2025). Strategi *Coping* Stress Akademik pada Mahasiswa Gangguan Mental di Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(4), 2987–2998. <https://doi.org/10.54082/jupin.1853>

