

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING
DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SANTRI
DI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Yanti Noor Fitria
19107010131

Pembimbing:

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19910102 101903 2 012

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2024**



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-342/Un.02/DSH/PP.00.9/02/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Antara Strategi Koping dan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : YANTI NOOR FITRIA RAHMAWATI
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010131
Telah diujikan pada : Jumat, 26 Januari 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 65d063ef53338



Penguji I

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

Valid ID: 65cf327d57277



Penguji II

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 65e8254f46117



Yogyakarta, 26 Januari 2024

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 65d6cf07e86a6

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yanti Noor Fitria Rahmawati

Nim : 19107010131

Prodi ; Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “ Hubungan Antara Strategi Koping dan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Yogyakarta” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip penulis telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, Januari 2024

Yang Menyatakan,



Yanti Noor Fitria Rahmawati

Nim. 19107010131

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan

Humaniora UIN Sunan Kalijaga

Yogyakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum wa rahmatullah wa barakaatuh,

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara :

Nama : Yanti Noor Fitria
NIM : 19107010131
Prodi : Psikologi
Judul : Hubungan Antara Strategi Koping dan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu'alaikum wa rahmatullah wa barakaatuh.

Yogyakarta, 19 Januari 2024

Pembimbing



Fitriana Widyastuti, M.Psi.Psi
NIP. 19830501 201503 2006

INTISARI

Mahasiswa santri adalah individu yang sedang menempuh Pendidikan di perguruan tinggi dan sekaligus berstatus sebagai santri sehingga mahasiswa santri memiliki peran dan tanggung jawab ganda. Banyaknya tugas dan tuntutan atas peran ganda yang dipikul menyebabkan mahasiswa santri berpotensi mengalami stress akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Strategi Koping dan Stress Akademik pada Mahasantri di Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 101 mahasiswa santri di Yogyakarta dengan menggunakan teknik *non-probability* sampling yaitu *snowball sampling*. Instrumen pengumpulan data nya menggunakan dua skala, yaitu Skala *Student-life Stress Inventory* (SSI) dan Skala *BRIEF COPE*. Analisis data dilakukan dengan metode analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima dengan nilai sig. yang dihasilkan yaitu 0,49 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara strategi koping dan stress akademik pada mahasiswa santri. Adapun strategi koping memberikan sumbangan afektif yang kuat terhadap stress akademik sebesar 3.8%, hal ini menjelaskan variabel bebas pada penelitian ini yaitu strategi koping berpengaruh terhadap variabel stres akademik. Penelitian ini dapat merepresentasikan kondisi mahasiswa dengan peran sebagai santri di Yogyakarta, sehingga dari hasil penelitian ini dapat dijadikan evaluasi baik kepada pihak instansi perguruan tinggi atau pondok pesantren, maupun mahasiswa santri itu sendiri.

Kata kunci: *Mahasiswa santri, strategi koping, stres akademik*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Student students are individuals who are pursuing education in college and at the same time have the status of students so that student students have dual roles and responsibilities. The many tasks and demands of the dual role that are carried out cause santri students to potentially experience academic stress. This study aims to determine the relationship between Coping Strategies and Academic Stress in Student Council in Yogyakarta. The method used in this research is quantitative correlation. The subjects who participated in this study were 101 santri students in Yogyakarta using non-probability sampling technique, namely snowball sampling. The data collection instrument used two scales, namely the Student-life Stress Inventory (SSI) Scale and the BRIEF COPE Scale. Data analysis was conducted using simple linear regression analysis method. The results showed that the hypothesis was accepted with the resulting sig. value of 0.49 ($p < 0.05$). This shows that there is a significant relationship between coping strategies and academic stress in santri students. The coping strategy provides a strong affective contribution to academic stress by 3.8%, this explains the independent variable in this study, namely the coping strategy, has an effect on the academic stress variable. This study can represent the condition of students with the role of santri in Yogyakarta, so that the results of this study can be used as a good evaluation of the condition.

Keywords: Academic stress, Coping strategies, Student

MOTTO

“Barang siapa bertakwa kepada Allah maka Dia akan menjadikan jalan keluar baginya, dan memberinya rezeki dari jalan yang tidak ia sangka, dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah maka cukuplah Allah baginya, Sesungguhnya Allah melaksanakan kehendak-Nya, Dia telah menjadikan untuk setiap sesuatu kadarnya,”
(QS. Ath-Thalaq: 2-3)

“Only you can change your life. Nobody else can do it for you”

“Orang lain gak akan bisa paham *struggle* dan masa sulit nya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success storiesnya*.
Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan, kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari. Jadi tetap berjuang ya”

“Untuk masa-masa sulitmu, biarlah Allah yang menguatkanmu.
Tugasmu hanya berusaha agar jarak antara kamu dengan Allah tidak pernah jauh”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya amanah ini dapat saya selesaikan

Puji syukur karena rahmat-Nya menghadirkan orang-orang baik, yang mendukung, menyemangati, serta mendo'akan semua yang terbaik untuk saya.

*Teruntuk tempat saya belajar dan menyusun langkah menuju impian,
Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta*

*Teruntuk Ayah, Ibuk, dan Keluarga Besar
Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat
dan
do'a yang selalu menjadi kekuatan besar hingga kini.*

Barakallahufiikum.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Dzat yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi peneliti yang berjudul “ Hubungan Strategi Koping dan Stress Akademik pada Mahasiswa Santri di Yogyakarta”. Sholawat serta salam kita ucapkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Manusia yang sempurna, manusia yang utama, beserta keluarga dan sahabat-Nya. Semoga kita semua mendapat syafaat dari Nabi Agung Muhammad SAW, baik didunia maupun di akhirat.

Skripsi ini dibuat sebagai tugas akhir untuk menyelesaikan studi (S1) Sarjana Program Studi Psikologi. Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari pihak-pihak yang berperan dalam terselesaikannya skripsi ini. Dengan segala hormat peneliti ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr.Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga.
4. Ibu Fitriana widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan membantu penulis dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih atas segala masukan, kritik, waktu, tenaga dan pikiran yang telah diberikan kepada penulis selama proses menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi. selaku dosen penguji 1 dan ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi selaku dosen penguji 2. Terima kasih atas masukan dan kritikan yang telah diberikan kepada saya sehingga penelitian saya menjadi lebih baik.
6. Seluruh Dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi.
7. Rekan-rekan mahasiswa santri yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Tanpa rekan-rekan semua, penelitian ini tidak mungkin dapat diselesaikan.
8. Diri saya sendiri, terima kasih banyak atas perjuangan, semangat dan komitmenmu dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Kesabaranmu dalam menghadapi diri sendiri dan tugas yang harus diselesaikan sungguh luar biasa.
9. Orang tua saya tercinta yaitu Bapak Ayip Sa'dulloh, Bunda Silvy Natasha Putrisari dan Mamah Lina Marlina. Terima kasih banyak atas do'a, dukungan, pengorbanan, pengertian, cinta dan dukungan baik secara moral maupun material yang tidak dapat terganti oleh apapun. Terima kasih telah menjadikanku pribadi yang kuat, dan tidak menyerah. Terima kasih juga karena ayah, bunda, mamah meridhoi untuk mengejar cita-cita yang penulis pilih, namun berkat ridho ayah, bunda, mamah penulis bisa sampai tahap ini.

Semoga Yanti menjadi anak yang bisa membanggakan dan bermanfaat untuk banyak orang, Aamiin.

10. Adik-adik, Agis, Haikal, Maryam, Najma, Teh Jiah, adik sepupu, budhe, paktde, om, bulek, dan seluruh keluarga besar yang telah mendukung dan memberikan semangat.
11. Teman terdekatku Aqidatul Nusaibah Anis. Terima kasih banyak telah membantu dan selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis. Terima kasih banyak untuk waktu yang diluangkan dan selalu ada untukku.
12. Teman terdekatku Listi dan Lala. Terima kasih banyak telah menjadi keluarga dan telah menemani penulis dari awal kuliah hingga akhir, kalian sudah memberi penulis banyak Pelajaran dan kenangan yang tidak akan dilupakan. Terima kasih juga untuk do'a, bantuan, motivasi, dan dukungan dalam mengerjakan skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuangan khususnya Psikologi D. Terima kasih atas dukungan dan pengalaman belajar bersama selama di perkuliahan.
14. Semua orang yang bantu mendo'akan, bantu menyebarkan kuesioner yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih. Semoga Allah selalu menyertai Langkah kalian dan membalas semua kebaikan kalian semua. Aamiin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR DIAGRAM	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II DASAR TEORI	21
A. Stres Akademik	21
B. Strategi Koping	33
C. Dinamika Hubungan antara Strategi Koping dan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Yogyakarta	41
D. Hipotesis.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Desain Penelitian.....	50
B. Identifikasi Variabel	50
C. Definisi Operasional.....	501

D. Populasi dan Sampel	52
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Validitas, Seleksi Aitem dan Reabilitas Alat Ukur	56
G. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Orientasi Kancan	60
B. Persiapan Penelitian	60
C. Pelaksanaan Penelitian	65
D. Hasil Penelitian	65
E. Pembahasan	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN	98
CURRICULUM VITAE.....	134



 STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terdahulu.....	11
Tabel 2. Distribusi Skala Stres Akademik.....	54
Tabel 3. Distribusi Skala Strategi Koping.....	55
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Strategi <i>Coping</i> Sebelum Diseleksi	63
Tabel 5. Distribusi Aitem Skala Strategi <i>Coping</i> Setelah Diseleksi	64
Tabel 6. Reliabilitas Alat Ukur.....	64
Tabel 7. Distribusi Kategori Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel 8. Distribusi Kategori Responden Berdasarkan Rentang Usia.....	66
Tabel 9. Distribusi Kategori Responden Berdasarkan Semester Berkuliah	67
Tabel 10. Distribusi Kategori Responden Berdasarkan Asal Universitas.....	68
Tabel 11. Distribusi Kategori Responden Berdasarkan Asal Pondok Pesantren	70
Tabel 12. Distribusi Kategori Responden Berdasarkan Lama Menjadi Santri	71
Tabel 13. Deskripsi Statistik.....	72
Tabel 14. Norma Kategori	72
Tabel 15. Kategorisasi Stres Akademik.....	73
Tabel 16. Kategorisasi Strategi koping.....	73
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas.....	74
Tabel 18. Hasil Uji Linearitas.....	75
Tabel 19. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	75
Tabel 20. Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	76
Tabel 21. Hasil Uji Independent Sample T-Test	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Hubungan Korelasional Variabel Stress Akademik Dengan Strategi Koping Stress	49
---	----



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1.1	Gambaran Khusus Stress Akademik Aspek Biologis	4
Diagram 1.2	Gambaran Khusus Stress Akademik Aspek Emosional.....	5
Diagram 1.3	Gambaran Khusus Stress Akademik Aspek Perilaku Sosial	6
Diagram 1.4	Gambaran Khusus Stress Akademik Aspek Kognitif	6

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur.....	99
Lampiran 2. Reliabilitas Alat Ukur.....	106
Lampiran 3. Uji Deskriptif Statistik.....	108
Lampiran 4. Uji Asumsi.....	113
Lampiran 5. Uji Hipotesis.....	115
Lampiran 6. Tabulasi Data.....	118



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu tentunya memiliki banyak perbedaan dalam proses pengambilan keputusan dalam kehidupannya tidak terkecuali pada mahasiswa (Tjiong, 2014). Salah satu keputusan tersebut adalah keputusan mahasiswa untuk tinggal di pondok pesantren sembari berkuliah (Fahham, 2020). Mahasiswa yang mengambil keputusan tersebut dikenal sebagai mahasantri (mahasiswa santri).

Pondok pesantren mahasiswa santri pasti memiliki kegiatan, aturan, dan pendekatan pembelajaran yang berbeda (Husna & Huda, 2017). Pendidikan pondok pesantren mengajarkan mahasiswa santri untuk mempraktikkan ajaran agama setiap hari, dari bangun tidur hingga tidur, sehingga mereka memiliki lebih banyak kesibukan dan kegiatan dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak berperan sebagai santri di pondok pesantren (Hasan, 2016). Setiap kegiatan pondok pesantren, apakah itu harian, mingguan, bulanan, atau tahunan, harus diikuti oleh siswa santri. Di antaranya adalah studi kitab, kuning, mengaji Al Qur'an, tadribul khitobah, piket asrama, peringatan hari besar Islam, dan kegiatan milad pondok pesantren (Lusviyanti et al., 2022).

Setiap mahasiswa santri harus mengikuti semua kegiatan tersebut, bahkan jika mereka memiliki tugas di luar pondok pesantren, seperti di kampus, yang mana mahasiswa harus dapat

menyelesaikan semua beban kuliah seperti tugas dari para dosen, ujian pada pertengahan semester, tugas praktek lapangan, ujian pada akhir semester dan tugas akhir dalam waktu yang telah ditetapkan yang mana hal tersebut membuat mahasiswa santri rentan mengalami stress. (Hamzah & Hamzah, 2020)

Stres yang dialami ini disebut dengan stress akademik dan dapat muncul dari banyaknya tugas yang dihadapi siswa (Ureka Hakim et al., 2017). Jika dibandingkan dengan siswa lain yang tidak berperan sebagai santri, siswa yang juga berperan sebagai santri menghadapi banyak tugas dan stres yang disebabkan oleh peran ganda (Surya et al., 2020). Reddy et al., (2018) menjelaskan bahwa stres akademik ialah stres yang disebabkan oleh stressor akademik yang berbentuk tekanan yang berasal dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk naik tingkat, durasi belajar, frekuensi tugas yang perlu dikerjakan, nilai dan hasil belajar, kecemasan menghadapi ujian, dan tekanan untuk memilih jenjang pendidikan dan karier kedepan.

Stress akademik yang tidak mendapatkan penanganan dengan baik dapat mempengaruhi perilaku, pikiran, dan emosi. Efek pada pikiran dapat menyebabkan sulit untuk berkonsentrasi, meningkatkan ketegangan, menimbulkan stres, dan dapat mengacaukan pikiran saat melakukan aktivitas seperti, kinerja akademik yang memburuk lantaran mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik (Aryani, 2016). Selain itu, stress akademik dapat memberikan dampak pada kesehatan mental, salah satunya adalah kualitas tidur yang buruk, dimana kualitas yang

buruk ini disebabkan oleh banyaknya pikiran yang mengganggu. Dan dari banyaknya pikiran ini dapat menghasilkan tekanan dan kecemasan (Tasalim & Cahyani,2021).

Studi yang dibuat Misra & McKean (2000) menyebutkan bahwa stres akademik adalah faktor tekanan utama bagi mahasiswa. Ini termasuk tekanan untuk memenuhi nilai, ujian, tugas, dan mengatur waktu dengan baik. Tekanan akademik yang berlebihan dapat menyebabkan stres, yang dapat menyebabkan berbagai masalah lainnya, seperti penurunan prestasi akademik, penurunan kualitas hidup, tingkat drop out yang tinggi, risiko gangguan kesehatan fisik dan mental, dan penurunan kesejahteraan (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020)

Penelitian sebelumnya di Ponpes Assalafi Al-Asror (Dinary, 2020) melakukan wawancara dengan 20 mahasiswa pondok dan menggunakan skala stres akademik Sarafino dan Timothy (2012). Penelitian tersebut menemukan bahwa 65% mahasiswa pondok mengalami stres karena kegiatan yang padat. Akibatnya, banyak mahasiswa pondok mengalami kelelahan fisik dan mental karena harus membagi waktu antara istirahat, kegiatan pondok, dan kuliah. Terakhir, tidak jarang mahasiswa pondok menghadapi masalah ketika mereka harus memilih kegiatan mana yang mereka anggap lebih penting.

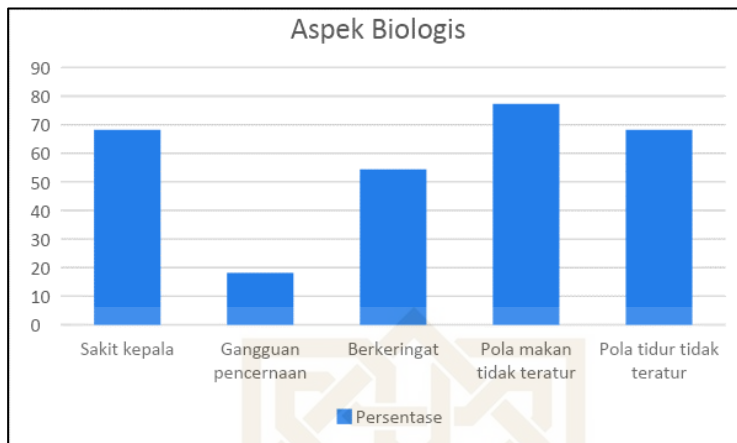


Diagram 1.1
Gambaran Khusus Stress Akademik Aspek Biologis

Berdasarkan preliminary yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 februari 2023 yang mengenai gejala stres akademik pada mahasiswa sebanyak 22 orang di wilayah Yogyakarta, muncul gejala-gejala stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa. Gejala tersebut meliputi gejala fisik berupa pusing dan sakit kepala sebanyak 68,2 (15 orang), gangguan pada pencernaan 18,2% (4 orang), merasa sering berkeringat 54,5% (12 orang), memiliki pola makan yang tidak teratur 77,3% (17 orang), dan pola tidur yang tidak teratur 68,2% (15 orang).

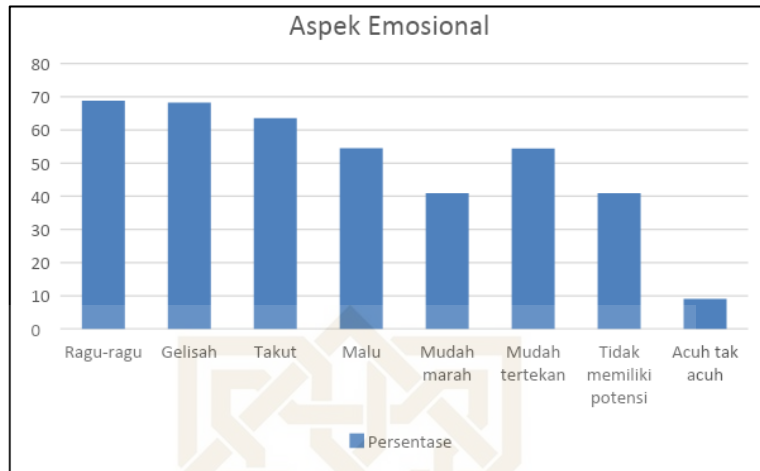


Diagram 1.2

Gambaran Khusus Stress Akademik Aspek Emosional

Kemudian terdapat mahasiswa santri yang mengalami gejala stres akademik dari sisi emosional nya, seperti perasaan ragu-ragu sebanyak 68,8% (11 orang), timbul perasaan gelisah 68,2% (15 orang), perasan takut 63,6% (13 orang), perasaan malu 54,5% (12 orang), mudah marah 40,9% (9 orang), mudah tertekan 54,5% (12 orang), dan perasan tidak memiliki potensi 40,9% (9 orang). Kemudian berkaitan dengan interaksi sosial nya, terdapat 9,1 % (2 orang), bersikap acuh tak acuh 9,1 % (2 orang).

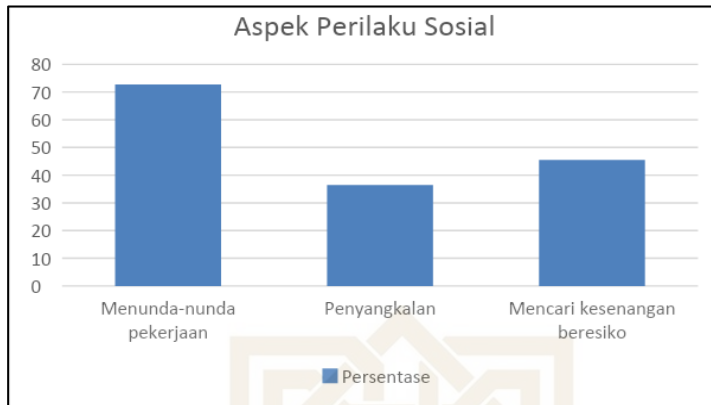


Diagram 1.3

Gambaran Khusus Stress Akademik Aspek Perilaku Sosial

Selanjut nya, gejala stres akademik juga terlihat dari aktivitas sehari hari yang dilakukan oleh para mahasiswa, seperti sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan 72,7 % (16 orang), sering melakukan penyangkalan 36,4% (8 orang), dan sering mencari kesenangan walaupun memiliki resiko 45,5% (10 orang).

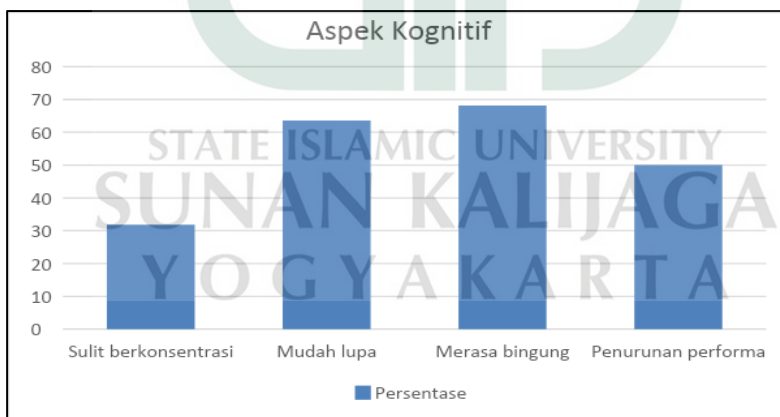


Diagram 1.4. Gambaran Khusus Stress Akademik Aspek Kognitif

Pada aspek kognitif yang langsung bersinggungan dengan kegiatan akademik, para mahasiswa juga merasakan beberapa

gejala seperti sulit memusatkan perhatian dan berkonsentrasi 31,8% (7 orang), mudah lupa 63,6% (14 orang), merasa bingung 68,2% (15 orang), dan mengalami penurunan performa dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaan 50% (11 orang).

Stres akademik ditandai dengan munculnya faktor biologis, seperti mudah kelelahan dan sulit tidur, faktor kognitif berupa mudah mengalami lupa dan kehilangan konsentrasi, serta faktor emosional berbentuk perasaan takut dan cemas yang berlebihan (Ernawati & Rusmawati, 2015). Gejala stres akademik dapat menjadi pemicu dalam munculnya permasalahan kesehatan fisik, performa akademik, dan prestasi yang akan dicapai oleh seorang pelajar atau mahasiswa dalam menempuh proses sekolah serta perkuliahan (Pozoz-Radillo et al., 2014).

Untuk mengatasi gejala stres akademik tersebut, individu perlu memiliki suatu cara penyelesaian stres yang sering disebut dengan koping stress. Yang mana berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf & Yusuf (2020) bahwa koping stress merupakan salah satu hal yang mempengaruhi stress akademik disamping efikasi diri, kepribadian *hardiness*, motivasi dan dukungan sosial. Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa terdapat dua strategi koping yang dapat digunakan dalam menghadapi stress yaitu, (*problem focus coping*) strategi koping yang berfokus pada masalah dan (*emotional focused coping*) strategi koping yang berfokus pada emosi.

Problem focused coping merupakan upaya untuk melakukan berbagai kegiatan yang bertujuan untuk menghilangkan keadaan

atau situasi yang mungkin dapat menimbulkan stres. Beberapa hal yang dilakukan melalui strategi *problem focused coping* yaitu mencari alternatif penyelesaian masalah, menyusun rencana, memberi tahu terdekat, serta lebih mengikuti nasihat orang terdekat. Sedangkan *emotional focused coping* merupakan upaya untuk mengatur konsekuensi emosional dari kejadian yang dapat menimbulkan stres atau berpotensi menimbulkan stres. Pada kegiatan coping yang berfokus pada emosi, biasanya individu melakukan berbagai kegiatan yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi tanpa melakukan usaha untuk mengubah *stressor* secara langsung. Kegiatan yang dapat dilakukan melalui strategi *emotional focused coping* yaitu menghindar, memendam perasaan, mengekspresikan emosi atau menjalin hubungan baik dengan orang terdekat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rosa, Retnaningsih & Jannah (2021) yang mengkaji tentang pengaruh strategi coping dan stres akademik pada mahasiswa di era pandemi, ditemukan hasil bahwa strategi coping berkorelasi positif dengan stres akademik sebesar 23,5%, yang dimana semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, akan semakin tinggi upaya untuk meminimalisir stres akademiknya.

Agustiningsih (2019) melakukan penelitian tentang stres akademik dan strategi coping mahasiswa keperawatan. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang, yaitu 24 orang (47,06%). Seluruh mahasiswa mengatasi stres akademik dengan dua strategi coping utama, yaitu

problem focused coping dan emotion focused coping. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Apriliana (2021) mengenai mahasiswa psikologi selama pembelajaran daring, ditemukan hasil bahwa terdapat korelasi rendah dan signifikan antara strategi koping dengan stres akademik. Ini berarti semakin tinggi strategi koping dilakukan, semakin sering mahasiswa mengalami stres akademik.

Dengan data survey di atas dan beberapa penelitian sebelumnya, penelitian ini akan mengkaji tentang hubungan strategi koping dengan stres akademik pada mahasiswa di wilayah Yogyakarta. Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan, karena belum ada penelitian strategi koping dan stres akademik dalam konteks mahasiswa santri di berbagai wilayah.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara strategi koping dan stress akademik pada mahasiswa santri di Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dan stres akademik pada mahasiswa santri di Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur yang menyumbang sumbangsih penelitian di bidang psikologi, khusus nya di bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis yang berkaitan dengan fenomena stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara strategi koping dan stress akademik pada mahasiswa santri di Yogyakarta.

b. Bagi Perguruan Tinggi dan Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi dan standar penentu kebijakan di instansi universitas dan pondok pesantren untuk meminimalisir fenomena stres akademik pada mahasiswa santri.

E. Keaslian Penelitian

Pada penelitian dibutuhkan keaslian penelitian dengan berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu yang digunakan untuk mengetahui keaslian penelitian yaitu memiliki karakteristik dan tema yang sama. Namun, penelitian terdahulu yang digunakan memiliki beberapa hal yang membedakan yaitu jumlah sampel, populasi, metode analisis, variabel penelitian serta kriteria subjek yang digunakan. Penelitian terdahulu yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian & Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek & Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Hubungan <i>Coping Stress</i> Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Prodi BK Pada Mata Kuliah Statistika Nurul Azmi Saragih, Dwi Novita Sari (2019)	<i>Coping stres</i> Lazarus dan Folkman	Metode penelitian kuantitatif dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas skala dengan menggunakan rumus <i>Pearson Product Moment</i> dan <i>Alpha Cronbach</i>	Alat ukur yang digunakan adalah skala Likert. Motivasi belajar dinilai berdasarkan beberapa jenis motivasi belajar, antara lain motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Coping stress diukur berdasarkan bentuk-bentuk mengatasi stres termasuk <i>emotional focused coping</i> dan <i>problem focused coping</i> .	Mahasiswa bimbingan konseling semester V UMN AW Medan	Penelitian ini menunjukkan hubungan kuat atau tinggi antara variabel terkait dengan coping stres dan yang terkait dengan motivasi belajar pada mata kuliah statistik. Dalam tabel interpretasi nilai "r" momen produk, nilai korelasi 0,680 diklasifikasikan dalam rentang interpretasi 0,60 hingga 0,80 ketika memiliki nilai positif.
2.	Hubungan antara <i>emotion focused coping</i> dan dukungan sosial dengan stress akademik siswa SMA Refi (2019)	Teori <i>Coping stres</i> dari Lazarus dan Folkman	Metode kuantitatif	Skala Stres Akademik, Skala Emotion Focused Coping, dan Skala Dukungan Sosial adalah instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data.	Subjek penelitian adalah siswa SMA Xyogyakarta	Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, emotion-focused coping, dan stress akademis semuanya berkorelasi secara signifikan. . Semakin tinggi emotion focused coping maka semakin rendah stress akademik yang dialami begitupun sebaliknya. Selanjutnya semakin tinggi dukungan sosial maka akan

						semakin rendah stres akademik yang dialami, begitupun sebaliknya
3.	<p>Hubungan Antara <i>Problem Focused Coping</i> Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana</p> <p>Kadek Ayu Dwi Saputri dan Ni Made Swasti Wulanyani (2019)</p>	<p><i>Coping stres</i> Lazarus dan Folkman</p>	<p>Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.</p>	<p>Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner yang disusun dalam bentuk skala Likert. Untuk mengukur Problem Focused Coping dan Stres dengan menggunakan pilihan jawaban SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).</p>	<p>Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana</p>	<p>Terdapat hasil angka korelasi sebesar 0,681 dengan $p= 0,000$ ($p 0,05$). Yang mana hasil tersebut termasuk dalam hasil uji hipotesis dua hubungan antara stres dan <i>problem-focused coping</i> saat Menyusun skripsi. Hasil ini menunjukkan hubungan negatif yang sangat kuat antara stres dan <i>problem focused coping</i> dalam Menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi dalam program FK UNUD.</p>
4	<p>Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi</p> <p>Usraleli, Melly, Roza Deliana (2020)</p>	<p>Teori Strategi koping dari Kozier, Erb, Berman, & Synder</p>	<p>Kuantitatif dengan desain <i>Cross Sectional</i></p>	<p>Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu instrumen tingkat stres DASS dan instrumen strategi koping.</p>	<p>Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa reguler Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi.</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang sedang menyusun skripsi mayoritasnya adalah strategi koping maladaptive sebanyak (56,3%) yakni 40 orang. Kemudian tingkat stress pada mahasiswa Riau</p>

						mayoritasnya ialah stress normal / tidak mengalami stress sebanyak (54,9%) atau 39 orang.
5	<p>Hubungan <i>Psychological Capital</i> Dengan <i>Coping Stress</i> pada Mahasiswa yang Bekerja</p> <p>Kezia Subandy, Devi Jatmika (2020)</p>	Teori <i>Coping stress</i> dari Lazarus dan Folkman	Metode Kuantitatif menggunakan jenis penelitian korelasional	Skala Likert digunakan dalam kuesioner untuk meneliti. Dimana skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial.	Subjek dalam penelitian ini berusia antara 18 hingga 35 tahun dan merupakan mahasiswa dan karyawan penuh waktu Jakarta.	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>psychological capital</i> dengan <i>coping stress</i> , dengan nilai korelasi sebesar 0,613. Ketika <i>psychological capital</i> dikaitkan dengan komponen <i>coping stress</i> , yaitu <i>problem focused coping</i> dan <i>psychological capital</i> dengan <i>emotional focused coping</i> ada variasi dalam kekuatan asosiasi.
6	<p>Hubungan <i>Coping Stress</i> Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Pembelajaran Jarak Jauh</p> <p>Diana Lilik Kusumawati Dewi & Muslikah Muslikah (2021)</p>	Teori <i>Coping stress</i> dari Lazarus dan Folkman	Kuantitatif berjenis ex-post facto.	Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang terdiri dari 27 aitem.	Siswa kelas X SMA Negeri se Ngaliyan Kecamatan Semarang, yang meliputi SMA N 07 Semarang dan SMA N 08 Semarang, menjadi	<i>Coping stress</i> berkorelasi negatif signifikan dengan stres akademik pada pembelajaran jarak jauh di kelas X SMA Negeri Kecamatan Ngaliyan Semarang. Kemudian, pada siswa kelas X SMA Negeri di Kecamatan Ngaliyan Semarang, dukungan sosial tidak berhubungan signifikan dengan stres

					subjek penelitian.	akademik pada pembelajaran jarak jauh. Selain coping stres dan dukungan sosial, juga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pembelajaran jarak jauh dengan stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri di Kecamatan Ngaliyan Semarang.
7	Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Dena Noor Apriliana (2021)	<i>Coping stres</i> Lazarus dan Folkman	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik Analisa data menggunakan <i>Pearson's Correlation Product Moment</i> .	Wawancara dan skala Likert dengan empat opsi respons diantaranya yaitu, STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), dan SS (sangat tepat).	85 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik random sampling.	Nilai uji korelasi yang diperoleh adalah 0,355 dan sig 0,001, menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang rendah namun signifikan antara variabel strategi koping dengan stres akademik. Dengan kata lain, semakin sering strategi koping digunakan, semakin sering stres akademis dialami.
8.	Hubungan <i>Strategi Coping</i> dengan Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi	Teori <i>Coping stress</i> dari Lazarus dan Folkman	Metode kuantitatif menggunakan uji asumsi dan hipotesis dan teknik korelasi Product Moment	Skala stress Terdiri dari 45 item, yang dikembangkan oleh Achroza (2013) dan berdasarkan karakteristik tegangan. Skala koping yang digunakan oleh	Mahasiswa Program Studi Kedokteran Umum Universitas Malahayati	Tidak ada hubungan antara stres mahasiswa saat mengerjakan skripsi dan strategi koping. Beberapa mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung yang terdaftar di

	Meytha Prameswari, Octa Reni Stiawati, Dewi Lutfianawati (2022)			peneliti adalah yang dikembangkan oleh Ghea Aisyah Puspitaning Rezsuwandi (2019) berdasarkan karakteristik koping yang disarankan oleh Lazarus dan Folkman. Pengujian asumsi dan hipotesis digunakan dalam metodologi analisis data penelitian.	Bandar Lampung	program studi kedokteran umum menggunakan strategi koping yang lebih berorientasi pada emosi dari pada berpusat pada masalah.
9.	Hubungan Stres dan <i>Strategi Coping</i> bagi Mahasiswa Fakultas Teknik di Masa Pandemi Covid-19 Didit Darmawan & Mohammad Djaelani (2022)	Teori <i>Coping stress</i> dari Lazarus dan Folkman	Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dan deskriptif dan korelasi dalam mengumpulkan informasi yang dibutuhkan.	Alat analisis adalah korelasi. Angket dan wawancara berfokus pada stres para mahasiswa selama pandemi COVID-19 dan strategi koping yang diadopsi oleh mahasiswa.	Mahasiswa Fakultas Teknik selama pandemi Covid-19 tahun akademik 2020- 2021 di salah satu perguruan tinggi di Kota Surabaya.	Para peneliti menyimpulkan bahwa selama pandemi Covid-19, mahasiswa di program studi Fakultas Teknik mengalami berbagai stressor di lingkungannya, termasuk dalam kategori (1) koneksi internet yang tidak stabil, (2) aktivitas dan masalah keluarga, dan (3) isolasi karena protokol kesehatan. Responden mencantumkan ini sebagai salah satu tekanan mereka. Siswa menggunakan berbagai jaringan, berlatih manajemen waktu,

						mengambil keterampilan penyesuaian lingkungan, dan menggunakan metode alternatif sebagai pertahanan mereka.
10.	Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Tenaga Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Ponggeok Satar Mese tahun 2022 Yohana Intan Fulgentinus Yunas, Heribertus Handi, Maria Getrida Simon (2022)	Strategi koping Kozier, Erb, Berman, & Synder	Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif	Alat ukur yang digunakan kuesioner	Subjek penelitian ini yaitu Puskesmas Ponggeok Mese	Hasil mengungkapkan bahwa 51 karyawan di Puskesmas Ponggeok memiliki tingkat stres sedang yang diketahui tertinggi (81,0%) dan 5 karyawan memiliki tingkat stres ringan yang diketahui terendah (7,9%). Di Puskesmas Ponggeok, 44 orang paling jarang menggunakan metode koping adaptif (69,8%), sedangkan 19 orang paling jarang menggunakan strategi koping maladaptif (30,2%).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi bahwa penelitian yang akan dilakukan memiliki keaslian dibandingkan dengan penelitian terdahulu. Beberapa keaslian tersebut yaitu meliputi:

1. Keaslian Topik

Pada penelitian terdahulu topik stress akademik menjadi salah satu variabel yang cukup banyak diteliti dengan strategi koping. Pada penelitian terdahulu kedua variabel tersebut telah diteliti secara bersamaan. Pada Penelitian tersebut dilakukan oleh Rosa, Retnaningsih & Jannah (2021), Agustiningih (2019) dan Apriliana (2021). Maka dari itu, penelitian ini adalah penelitian replikasi.

2. Keaslian Teori

Pada penelitian sebelumnya teori yang digunakan yaitu teori strategi koping yang dipaparkan oleh Lazarus dan Folkman serta yang dipaparkan oleh Kozier, Erb, Berman dan Synder. Dari 10 penelitian terdahulu yang dicantumkan dalam penelitian ini, 8 penelitian menggunakan teori Lazarus dan Folkman. Sedangkan sisanya menggunakan teori Kozier, Erb, Berman dan Synder. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori strategi koping dari Lazarus dan Folkman (1984). Teori ini menjelaskan bahwa strategi koping terbagi menjadi dua, yaitu *problem focus coping* dan *emotional focused coping*. Alasan peneliti menggunakan teori ini dalam penelitian dikarenakan aspek-aspek atau dimensi yang terdapat dalam teori tersebut mampu mewakili fenomena atau kejadian yang

diteliti. Selain itu, teori Lazarus dan Folkman (1984) tersebut mampu menggambarkan strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa santri dalam meminimalisir terjadinya stress akademik yang dialami.

Selanjutnya, teori stress akademik yang digunakan pada penelitian ini yaitu teori yang dipaparkan oleh Gadzella (1994). Aspek-aspek yang dipaparkan oleh Gadzella (1994) meliputi reaksi psikologis, reaksi emosional atau afektif, reaksi perilaku, serta reaksi penilaian kognitif. Melalui aspek-aspek tersebut dapat memberikan gambaran terkait gejala atau dampak yang dialami oleh mahasiswa yang mengalami stress akademik.

3. Keaslian Alat Ukur

Peneliti menggunakan skala stres akademik dan skala strategi koping sebagai dua alat ukur dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini terdapat variabel terikat dan variabel tersebut adalah stress akademik yang akan diukur dengan menggunakan skala stress akademik dari penelitian terdahulu milik Nurhalizah & Widyastuti (2023) yang diadaptasi dari skala *Student life Stress Inventory (SSI)* yang dimiliki oleh Gadzella (1994).

Kemudian variabel kedua pada penelitian ini yaitu strategi koping akan diukur menggunakan skala adopsi dari skala *BRIEF COPE* milik Siaputra, Rasyida, Ramadhanty & Triwijati (2023) dan peneliti hanya menggunakan aitem-aitem yang mengukur pada dua dimensi yaitu *problem focused*

coping dan *emotional focused coping* yang relevan dengan teori yang digunakan oleh peneliti yaitu teori Lazarus & Folkman (1984).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Pada penelitian sebelumnya, terdapat perbedaan subjek yang dijadikan fokus penelitian dimana sebanyak 7 penelitian menggunakan subjek mahasiswa, 2 siswa dan 1 pegawai puskesmas. Tempat yang dijadikan subjek penelitian berbeda-beda, mulai dari perguruan tinggi di daerah Bandar Lampung, Medan, Surabaya, Bali, Jakarta dan Riau. Sedangkan sekolah berada di daerah Semarang dan Yogyakarta, hingga sebuah instansi pemerintahan yaitu Puskesmas Ponggeok Mese. Pada penelitian ini, subjek yang ditetapkan yaitu Mahasiswa santri di Yogyakarta yang berlokasi di universitas dan pondok pesantren di Yogyakarta.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh penelitian ini menggunakan variabel bebas yang yaitu strategi koping sedangkan variabel terikat yang digunakan yaitu stres akademik. Kedua variabel tersebut telah diteliti sebelumnya. Namun yang membedakan konteks dan subjek nya.

Kemudian peneliti juga menggunakan teori yang berbeda yakni teori yang dipaparkan Lazarus dan Folkman (1984) untuk mengetahui koping stress yang digunakan dan Gadzella (1994) terkait dengan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Keaslian alat ukur yang digunakan juga berbeda dari penelitian

terdahulu, dimana alat ukur yang digunakan peneliti yaitu skala stress akademik dari penelitian terdahulu milik Nurhalizah & Widyastuti (2023) yang diadaptasi dari skala *Student life Stress Inventory (SSI)* milik Gadzella (1994) dan skala Strategi koping yang menggunakan skala adopsi dari skala *BRIEF COPE* milik Siaputra, Rasyida, Ramadhanty & Triwijati (2023). Terakhir, kebaharuan dapat dilihat dari subjek yang digunakan yaitu mahasiswa santri di Yogyakarta yang berlokasi di universitas dan pondok pesantren di Yogyakarta.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif antara strategi koping dan stres akademik pada mahasiswa santri di Yogyakarta. Hal ini diperkuat dengan besaran koefisien determinasi sebesar 3.8%, menunjukkan bahwa strategi koping memiliki pengaruh efektif terhadap tingkat stres akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi strategi koping yang dimiliki oleh mahasiswa santri, semakin rendah tingkat stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah strategi koping, semakin tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa santri.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Santri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa santri perlu memiliki dan mengembangkan strategi koping yang dapat membantu mereka menghadapi stres akademik saat menjalani perkuliahan dan melaksanakan tugas sebagai santri di pondok pesantren. Oleh karena itu, disarankan untuk memberikan pelatihan manajemen strategi koping kepada mahasiswa santri. Pelatihan ini dapat difokuskan pada peningkatan aspek-aspek yang membentuk strategi koping

pada individu, sehingga mereka dapat lebih efektif mengelola dan mengatasi stres akademik yang mungkin mereka hadapi. Peningkatan strategi koping pada aspek *emotional focused coping* dapat dilakukan dengan pemberian pelatihan koping fokus emosi yang adaptif oleh psikolog profesional (Mahardhani et al., 2020). Program peningkatan strategi koping pada mahasiswa untuk mengurangi stres akademik juga dapat dilakukan dengan berfokus pada peningkatan aspek *problem focused coping* melalui pemberian kegiatan pelatihan berupa *problem focused training* untuk melatih sikap dan kemampuan berpikir mahasiswa dalam menghadapi suatu masalah (Suharni et al., 2022).

2. Penelitian Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk merancang dan melaksanakan penelitian selanjutnya mengenai stres akademik dan strategi koping, khususnya pada mahasiswa santri. Penelitian berikutnya diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang dapat berperan sebagai moderator atau mediator, mengingat kontribusi efektif dari variabel strategi koping terhadap stres akademik tergolong kecil. Hal ini dapat membantu dalam pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa santri. Penelitian selanjutnya diharapkan juga dapat memperbesar penggunaan sampel penelitian dan menggunakan teknik sampling yang lebih baik seperti *probability sampling*.

3. Perguruan Tinggi dan Pondok Pesantren

Hasil yang disajikan oleh penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan dan evaluasi dalam menyediakan layanan konseling dan pendampingan bagi mahasiswa santri yang mengalami permasalahan terkait stres akademik baik di Perguruan Tinggi ataupun di Pondok Pesantren, karena dampak dari stres akademik yang cenderung dapat merugikan produktivitas dan kehidupan optimal dari seorang mahasiswa santri.



DAFTAR PUSTAKA

- Abha, M. D., Maskuri, & Sudrajat, A. (2023). Motivasi Mahasiswa dalam Mengikuti Pendidikan Pesantren (Studi Kasus di Pesantren Mahasiswa Ar-Rahman Tlogomas, Lowokwaru, Malang). *Vicratina: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 65–71. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/fai/article>
- 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>
- Amrianto. (2021). Remaja VS Pendidikan. *Guepedia*.
- Amy, N., Achmad, J., & Eka, S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 37–55.
- Apriliana, D., N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 (1), 89-96. DOI: 10.30872/psikoborneo
- Apriyani, M. T. P., Fatmayanti, A., Suardi, A., Siringoringo, H. E., Syamsuriati, Andera, N. A., Ayudita, Aspar, H., Rasyida, Z. M., Hasanah, I. N., & Mildawati, R. (2022). *Keterampilan Dasar Kebidanan: Teori Dan Praktik*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Aryani, F. (2016). Stress Belajar. *Edukasi Mitra Grafika*
- Atika, S., & Wardani, L. M. I. (2021). *Core Self Evaluation and Coping Stres*. Penerbit NEM.

- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi. *Yogyakarta: Pustaka Belajar*
- Azwar, S. (2013). Reabilitas dan validitas. *Yogyakarta: Pustaka Belajar*
- Azwar, S. (2017). Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Kedu). *Pustaka Pelajar*. <https://pustaka.unm.ac.id/opac/detail-opac?id=38355>
- Badan Perencanaan Pembangunan Daerah DIY. (2023a). *Jumlah Lembaga Keagamaan 2023*. https://bappeda.jogjapro.go.id/dataku/data_dasar/cetak/322-jumlah-lembaga-pendidikan-keagamaan
- Badan Perencanaan Pembangunan Daerah DIY. (2023b). *Jumlah Mahasiswa di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. https://bappeda.jogjapro.go.id/dataku/data_dasar/cetak/482-jumlah-peserta-didik
- Baihaqi, A., & Istiqomah, T. (2021). HUBUNGAN STRATEGI COPING DAN TINGKAT STRES TERHADAP SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM KABUPATEN BANYUWANGI (study kasus asrama syafa'atul qur'an). *Jurnal At-Taujih*, 1(2), 30. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v1i2.1157>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2023). Psikologi Sosial. Jilid II Edisi Kesepuluh. *Jakarta: Erlangga*
- Busari, A. O. (2014). *Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques*. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>

- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32–43. <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>
- Carver, C. S. (1997). *You want to measure coping but your protocol's too long: consider the Brief COPE*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100
- Carver, C.S., & Scheir, M.F. (1989). *Assessing coping strategies: a theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283
- Darmawan, D. & Djaelani, M. (2022). Hubungan Stres dan Strategi Koping bagi Mahasiswa Fakultas Teknik di Masa Pandemi Covid-19. 3(3), 429-433 DOI: 10.47065/ekuitas.v3i3.1316
- Dela, V. L., Matondang, A. M., & Taufik, R. (2019). Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Bimbingan Konseling yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 15–19.
- Dewantoro. (2018). Regresi Das Sollen dan Das Sein Kaum Intelektual “Mahasiswa.” <https://www.ureta.com/post/regresi-das-sollen-dan-das-sein-kaum-intelektual-mahasiswa-3>.
- Dewi, D. L. K. & Muslikah, M. (2021). Hubungan Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Pembelajaran Jarak Jauh. *COUNSENEsia Indonesian Journal of Guidance and Counseling* 2 (2) (2021): 113-120
- Dinary, B. D. W. (2020). Hubungan antara Adversity Intelligence dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Pondok Pesantres. *Universitas Negeri Semarang*.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student. *Motiva : Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18.

<http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/viewFile/5303/5159>

- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Fahham, A. M. (2020). Pendidikan pesantren. In *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan: Bagian 4 Pendidikan Lintas Bidang (Cetakan Ke)*. Publica Institute.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005) An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25. *Badan Penerbit Universitas Diponegoro Semarang*.
- Hamzah, & Hamzah R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Hasan, H. M. N. (2016). Model Pembelajaran Berbasis Pondok. *Wahana Akademika : Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 3(2).
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2018). ANALISIS TUGAS PERKEMBANGAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO. *Bikotetik*, 02(3), 73–80.
- Husna, I., & Huda, M. (2017). Pengaruh Fasilitas Pembelajaran Terhadap Kedisiplinan Santri di Madarasah Diniyah Muzamzamah Chosyi' ah Asrama Putri XI Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 54–75.

- Immanuel, A. S., Marheni, A., Indrawati, K. R., Swandi, N. L. I. D., & Bajirani, M. P. D. (2022). Strategi Koping dan Stres pada Mahasiswa: Studi Pendahuluan Promosi Kesehatan Mental Berbasis Sekolah. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 138. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.138-158.2021>
- Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stress Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 189. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.474>
- Ismuniar, C., & Ardiwinata, E. (2021). GAMBARAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA SELAMA PROSES PERKULIAHAN ONLINE GUNA UNTUK MELIHAT LEARNING LOSS DI UNIVERSITAS BORNEO TARAKAN. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda Bermakna Muulia*, 7(3), 105–110. <https://doi.org/https://ojs.uniska->
- Janie, D. N. A. (2012). Statistik Deskriptif & Regresi Linier Berganda dengan SPSS. In *Semarang University Press (1 ed.)*. Semarang University Press.
- King, L. A. (2016). Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif. (Penerjemahan: Petty Gina Gayatri). Jakarta: Salemba Humanika
- Kusuma, D. (2016). *Check Up Emosimu.psikopedia*.
- Kwaah, C. Y., & Essilfie, G. (2017). *Stress and coping strategies among distance education students at the University of Cape Coast Ghana*. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 18 (3), 120-134.
- Lal, K. (2014). *Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors*. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123–129.
- Latipah, E. (2014). *Metode Penelitian Psikologi*. Deepublish.

- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. Stress appraisal and coping. *Newyork : Springer Publishing Company.Inc.*
- Lusviyanti, T. E., Bariah, O., & Suryana, S. (2022). STRATEGI MENGAJAR GURU PESANTREN DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-FATHIMIYAH TELUK-JAMBE TIMUR. *Islamika : Jurnal Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 4(3), 433–450. <https://doi.org/https://doi.org/10.36088/islamika.v4i3.1964>
- Lutfiana, D., & Zakiyah, E. (2021). Hubungan Konsep Diri Akademik dan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 22–31. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Malay, M. N. (2022). Belajar Mudah & Praktis Analisis Data Stastistik dengan SPSS dan JASP. In belajar mudah & praktis analisis data stastistik dan JAPS. CV. Madani Jaya. [http://repository.radenintan.ac.id/25436/1/Buku ISBN Belajar Mudah Praktis SPSS-JASP.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/25436/1/Buku_Belajar_Mudah_Praktis_SPSS-JASP.pdf)
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Monks, F., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2014). Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Nurhalizah, A., & Widyastuti, F. (2023). Social Media Fatigue Ditinjau dari Stres Akademik selama Pembelajaran Daring

- di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(1), 121. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.2829>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2023). Statistik Perguruan Tinggi. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/pt>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823
- Pozoz-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. de L., Acosta-Fernandez, M., Aguliera-Velasco, M. de los A., & Delgado-Garcia, D. D. (2014). *Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. Psicología Educativa*, 20(1), 47–52.
- Prabu, S. (2015). *A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students. International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 4(10), 2319–7722.
- Prameswari, M., Setiawati, O. R., & Lutfianawati, D. (2022). Hubungan Strategi Coping dengan Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1) 10-18
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–111. <https://doi.org/10.35316/psycimedia.2023.v2i2.102-111>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi Covid-19 di SMK X Kota Bekasi. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(2),

135–153.

- Rahmawati, W. K. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Refi (2019). “Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA “X” Yogyakarta” . *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. Hal. 263-272
- 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.
- Sadikin, L.M & Subekti, E.M. (2013). Coping Stres Pada penderita diabetes melitus pasca amputasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2 (3), 17-23
- Safarino, E. P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. John USA: Wiley & Sons
- Saputri, K. A. D. & Wulanyani, N. M.S. (2019). Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana 2019*, Vol.6, No.2, 400-405
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. John Wiley & Sons, Inc.
- Saragih, N. A., Sari, D. N. (2019). Hubungan Coping Stress Dengan Motivasi Belajar Mhasiswa Prodi BK pada Mata Kuliah Statistika. *Biblio Couns: Jurnal Konseling dan*

Pendidikan 2(2) 89-96 DOI: <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v2i2.3256>

- Siaputra, I. B., Rasyida, A., Ramadhanty, A. M., Triwijati, N. K. E. (2023). Exploring the usefulness of the Brief COPE in clinical and positive psychology: A discriminant content validity study. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 163-180 DOI: 10.21580/pjpp.v8i.15063. <https://jurnal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora>
- Silvana, L. (2012). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: Unika Sugijapranata* 77
- Siswoyo, D. (2011). *Ilmu Pendidikan Yogyakarta: UNY Pers.*
- Subandy, K., Jatmika, D. (2020). Hubungan Psychological Capital Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Psibernetika*. 13(2) 68-82 DOI: 10.30813/psibernetika.v13i2.2382
- Sudimin, T., Hardiyarso, S., & Wijoyoko, G. D. (2020). Melindungi Martabat Manusia Bahan Kuliah Teologi Moral Hidup. *Universitas Katolik Soegijapranata*.
- Sugiyono (2019) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung: Alfabeta*
- Suharni, Beny Dwi, P., & Diana Vidya Fakhriyani. (2022). *Problem Based Training* Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 66–78. <https://doi.org/10.19105/ec.v3i1.5694>
- Suldo, S.M., et al. (2009). *Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: group difference and associations with adjustment. Journal of Adolescence*, 44, (179)

- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2021). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *SAINTEK : Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi Industri*, 1(1), 44–60. <https://doi.org/10.32524/saintek.v1i1.123>
- Supratiknya, A. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi. *Universitas Sanata Dharma*.
- Surya, B. R., Asih, Ns. S. W., & Suryaningsih, Ns. Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Syafi'Ur Rohman Wilayah Summersari Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 1–11.
- Suyono. (2015). Analisis Regresi Untuk Penelitian (Edisi 1). *Deepublish*.
https://sipeg.unj.ac.id/repository/upload/buku/Analisis_Regresi_untuk_Penelitian.pdf
- Syahza, A. (2021). Metodologi Penelitian (Edisi Revisi Tahun 2021) (*Cetakan Ke, Issue September*). *UR Press*.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres Akademik dan Penanganannya. *Guepedia*.
- Taylor, S. E. (2003) *Health Psychology 6thn Edition*. New York : *McGraw-Hill Higher Education*.
- Tjong, Y. W. (2014). Hubungan antara Self-efficacy dan Pengambilan Keputusan Berkuliah di Lain Kota. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–16.
- Ureka Hakim, G. R., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 76–80. <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p076>
- Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>

- Usraleli, Melly, & Deliana, R. (2020) Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3) 967-970 DOI 10.33087/jiubj.v20i3.1085
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15-22
- Wardani, D. K. (2020). *Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif, dan Asosiatif)* . LPPM Univeritas K.H.A. Wahab Hasbullah.
- Wardatul, A., & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 228–245.
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3523/4058>
- Wijayanti, M., Yunita, T., & Dharmanto, A. (2020). Pembelajaran Perguruan Tinggi Dalam Jaringan (Daring) Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 31–38.
<https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.268>
- Yenjeli, Lusi. “ Strategi Coping Pada Singhle Mother Yang Bercerai “ Laporan Penelitian. *Universitas Gunadarma 2010*
- Yunas, Y. I. F., Handi, H., & Simon, M. G., (2022) Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Tenaga Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Ponggeok Satar Mese Tahun 2022. *Jurnal Wawasan Kesehatan* 7(2)
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>

Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>

Zulfa, M. L. (2023). Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Stres Akademik Pada Siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/54451/1/19410199.pdf>

