

**HUBUNGAN ANTARA *COPING STRESS*, REGULASI EMOSI DENGAN
STRES AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS
DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun Oleh:

**Ajeng Fatimah Azzahra
NIM 20102020039**

Pembimbing:

**Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.
NIP 19900628 201903 2 022**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1340/Un.02/DD/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARACOPING STRESS, REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AJENG FATIMAH AZZAHRA
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020039
Telah diujikan pada : Selasa, 13 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

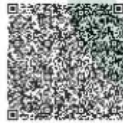
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 66c6e21bf2ceb



Penguji I

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 66c6ba7a5b4bd



Penguji II

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 66c9ef06c3918



Yogyakarta, 13 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 66c8aa8789dd2

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ajeng Fatimah Azzahra
NIM : 20102020039


Judul Skripsi : Hubungan Coping Stres, Regulasi Emosi dan Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta


Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKl) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 05 Agustus 2024
Mengetahui,
Ketua Prodi,

Pembimbing,


Arva Fendha Ibnu Shina, M.Si.
NIP 199006282019032022


Slamet, S.Ag, M.Si.
NIP 196912141998031002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ajeng Fatimah Azzahra
NIM : 20102020039
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Hubungan Coping Stres, Regulasi Emosi dan Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penyusun.

Yogyakarta, 05 Agustus 2024

Yang menyatakan,




Ajeng Fatimah Azzahra

NIM 20102020039

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ajeng Fatimah Azzahra
Tempat dan Tanggal Lahir : Sleman, 3 Agustus 2001
NIM : 20102020039
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Jetis Pasiraman JT II/594, Yogyakarta
No. HP : 085800323901

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pas foto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 05 Agustus 2024



Ajeng Fatimah Azzahra

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala kerendahan hati dan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karya ini dipersembahkan kepada:

1. Bapak tercinta, Alm. Bapak Abu Muslim. Alhamdulillah kini peneliti sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana sebagai perwujudan terakhir. Terima kasih telah menjadi alasan kuat bagi peneliti hingga saat ini. Walaupun berat sekali harus melewati kerasnya kehidupan tanpa di dampingi sosok bapak. Namun, semua itu tidak mengurangi rasa bangga dan terima kasih atas semua yang telah bapak berikan.
2. Ibu tersayang, Siti Khomarulliah. Seseorang yang telah melahirkan, membesarkan serta telah melangitkan doa-doa untuk peneliti. Segala yang peneliti usahakan semata hanya untuk ibu. Tidak henti peneliti bersyukur dan berterima kasih karena telah menjadi *support system* bagi peneliti hingga mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

”Tenang tenangkanlah
Yang harus terjadi pastilah terjadi
Mungkin belum saatnya
Bahkan selepas badai terbitlah pelangi
Akan tiba masanya
Segala yang kau ingini akan teramini”
Teramini- Ghea Indrawari.¹



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Dita Tamara, “Lirik lagu Teramini,” *Sonora.id*, 2024.(diakses pada 30 Juli 2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat serta karuniannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara *Coping stress*, Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk mencapai Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa cahaya kebenaran,

Peneliti menyadari bahwa dalam proses pengerjaan skripsi ini tidak akan selesai tanpa pertolongan Allah SWT, serta bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, M.A, M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si., selaku Kepala Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Bapak Zaen Musyirifin, M.Pd.I., selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ibu Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu mengarahkan, memberi motivasi, dan meluangkan waktunya untuk membimbing penulisan skripsi dari awal hingga akhir.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah kebersamai dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan.
7. Keluarga besar peneliti yang senantiasa memberikan motivasi dan doanya untuk peneliti. Mustahil peneliti mampu melewati semua permasalahan yang dialami selama ini jika tanpa doa, ridho dan dukungan dari keluarga.
8. Rekan Asistem Laboratorium R&D BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2020,2021, dan 2022 yang telah memberikan banyak kontribusi serta pengalaman selama masa perkuliahan.
9. Kelima sahabat peneliti sejak SMP dalam grup "Puja Kerang Ajaib", yaitu Woro Sekar Basundari, Kenya Cita Ayudhia, Diva Annisa Widiyanto, Mahessa Chita Syafara dan Reika Devita Maharani. Terima kasih telah menjadi pendengar terbaik peneliti sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kelima sahabat peneliti sejak SMA dalam grup "Pengabdian Mi Instan", yaitu Dewi Puspita Waluyaningtyas, Tazkia Azzahra, Najiba Hasna, Taqiyya Hanun dan Salma Intan Fadilah. Terima kasih telah memberikan

semangat, dukungan, serta hiburan hingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.

11. Ketiga sahabat di bangku perkuliahan peneliti yaitu Nadia Ari Saputri, Filda Alifatul Farahiyah dan Febri Al Diyanto yang telah meluangkan waktu dan tenaga yang tidak sedikit untuk menemani peneliti menyelesaikan skripsinya. Terima kasih telah membuat kehidupan perkuliahan menjadi penuh warna dan terasa menyenangkan.
12. Seluruh Mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 20 yang telah kebersamai peneliti dan menjadi teman belajar yang menyenangkan.
13. Teman-teman KKN 111 Mangunan, Blitar yang menjadi bagian dari perjalanan hidup peneliti, banyak membantu dalam mengerjakan skripsi dan tak pernah henti saling menyemangati.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam mensukseskan perkuliahan bagi peneliti.
15. Terakhir, teruntuk Ajeng Fatimah Azzahra yang telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati proses. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari

para pembaca sekalian, agar kedepannya laporan penelitian seperti ini dapat disempurnakan dan terus berkembang dalam bentuk lainnya.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi peneliti selanjutnya, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, serta seluruh pembaca lainnya. Hanya doa dan ucapan terima kasih yang bisa peneliti ucapkan, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan menghitungnya sebagai amal kalian.

Yogyakarta, 30 Juli 2024

Peneliti

Ajeng Fatimah Azzahra



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Ajeng Fatimah Azzahra (20102020039), Hubungan Antara *Coping stress*, Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2024

Mahasiswa mengalami berbagai tantangan dalam penyelesaian tugas akhir. Dalam menghadapi tantangan tersebut mahasiswa melakukan berbagai macam *coping stress* yang diduga berkaitan dengan regulasi emosi. Penelitian ini untuk mengetahui terdapat hubungan *coping stress*, regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden dalam penelitian ini berjumlah 81 mahasiswa dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dengan teknik pengambilan sampel *classified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data adalah skala *coping stress*, skala regulasi emosi, dan skala stres akademik yang telah di uji validitas dan realibilitas. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji hipotesis korelasi *non-parametric Spearman's rho* dengan bantuan aplikasi SPSS. Berdasarkan pengujian tersebut, nilai korelasi koefisien yang didapatkan adalah sebesar -0,314 dengan taraf signifikansi *Sig. (2-tailed)* $0,0004 < 0,05$ antara *coping stress* dan stres akademik dan koefisien korelasi antara regulasi emosi dan stres akademik sebesar -0,347 dengan taraf signifikansi *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,002 < 0,005$. Artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *coping stress*, regulasi emosi dan stres akademik. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa apabila *coping stress* dan regulasi emosi tinggi maka tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta rendah, begitu pula sebaliknya.

Kata kunci: *Coping stress*, Regulasi Emosi, Stres Akademik, Mahasiswa Semester Akhir.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTACT

Ajeng Fatimah Azzahra (20102020039), Relationship Between Coping stress, Emotion Regulation with Academic Stress of Final Semester Students of the Faculty of Da'wah and Communication UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2024

Students experience various challenges in completing the final project. In facing these challenges, students carry out various kinds of stress coping which are thought to be related to emotional regulation. This study is to determine the relationship between stress coping, emotional regulation and academic stress in final semester students of the Faculty of Da'wah and Communication of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. This type of research uses a quantitative methods. Respondents in this study amounted to 81 students from the Faculty of Da'wah and Communication of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, with clasified random sampling technique. The research instruments used for data collection are stress coping scale, emotion regulation scale, and academic stress scale which have been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using Spearman's rho non-parametric correlation hypothesis test with the help of SPSS application. Based on this test, the correlation coefficient value obtained is -0.314 with a significance level of Sig. (2-tailed) 0.0004 <0.05 between coping stress and academic stress and the correlation coefficient between emotional regulation and academic stress is -347 with a significance level of Sig. (2-tailed) significance level of 0.002 <0.005. This means that there is a negative and significant relationship between coping stress, emotional regulation and academic stress. Thus the results of this study can be concluded that if stress coping and emotional regulation are high, the level of academic stress in final semester students of the Faculty of Da'wah and Communication UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta is low, and vice versa.

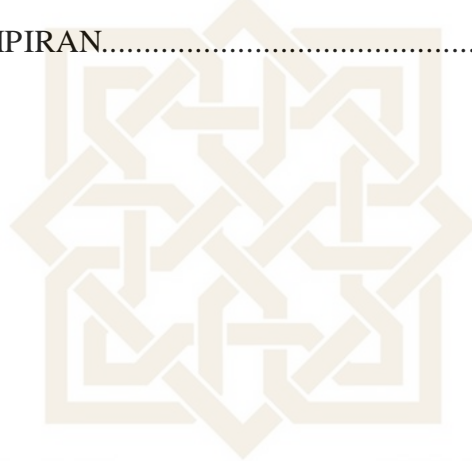
Keywords: Stress coping, Emotion Regulation, Academic Stress, Final Semester Students.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xii
ABSTACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaatan Teoritis	11
2. Manfaat Praktis	12
F. Kajian Pustaka	13
BAB II KAJIAN TEORI	20
A. Tinjauan Tentang Stres Akademik	20
1. Pengertian Stres Akademik	20
2. Dimensi- Dimensi Stres Akademik	21
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	23
4. Stres Akademik dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling	25
B. Tinjauan Tentang <i>Coping Stress</i>	26
1. Definisi <i>Coping stress</i>	26
2. Jenis-Jenis <i>Coping stress</i>	27
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping stress</i>	31

4.	Respon terhadap <i>Coping stress</i>	33
5.	<i>Coping stress</i> dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling.....	35
C.	Tinjauan Tentang Regulasi Emosi	36
1.	Pengertian Regulasi Emosi.....	36
2.	Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	38
3.	Proses Regulasi Emosi.....	39
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	40
5.	Regulasi Emosi dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling.....	41
D.	Dinamika Hubungan Antara <i>Coping stress</i> Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	43
E.	Hipotesis	45
BAB III	METODE PENELITIAN	46
A.	Jenis Penelitian.....	46
B.	Definisi Operasional Variabel.....	47
1.	Stres Akademik	47
2.	<i>Coping Stress</i>	47
3.	Regulasi Emosi.....	47
C.	Gambaran Umum Penelitian	48
D.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
1.	Populasi.....	49
2.	Sampel.....	50
E.	Pelaksanaan Penelitian.....	51
F.	Metode Pengumpulan Data.....	52
G.	Uji Instrumen Penelitian	56
1.	Validitas	56
2.	Reliabilitas	62
H.	Metode Analisis Data	64
1.	Uji Normalitas	64
2.	Uji Hipotesis	65
BAB IV	HASIIL DAN PEMBAHASAN	66
A.	Hasil Penelitian	66
1.	Komposisi Analisis Deskriptif.....	66

2. Hasil Analisis Variabel	67
3. Hasil Uji Hipotesis	71
B. Pembahasan Hasil Penelitian	73
BAB V PENUTUP.....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	86



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Mahasiswa FDK UIN Sunan Kalijaga.....	49
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Coping stress Sebelum Uji Coba	52
Tabel 3. 3 Skor Alternatif Jawaban.....	53
Tabel 3. 4 Blueprint Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba.....	54
Tabel 3. 5 Blueprint Stres Akademik Sebelum Uji Coba	55
Tabel 3. 6 Skor Alternatif Jawaban.....	55
Tabel 3. 7 Hasil Uji validitas Coping stress.....	56
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Variabel Regulasi Emosi	58
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Variabel Stres Akademik	59
Tabel 3. 10 Blueprint Skala Coping stress Setelah Uji Coba	61
Tabel 3. 11 Blueprint Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba	61
Tabel 3. 12 Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba	62
Tabel 3. 13 Interpretasi Koefisien Alpha.....	63
Tabel 3. 14 Hasil Uji Realibilitas	64
Tabel 4. 1 Detail Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel 4. 2 Detail Responden Berdasarkan Usia.....	67
Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel.....	68
Tabel 4. 4 Rumus perhitungan Jarak Interval.....	70
Tabel 4. 5 Distribusi Kategorisasi Coping stress	70
Tabel 4. 6 Distribusi Kategorisasi Regulasi Emosi	70
Tabel 4. 7 Distribusi Kategorisasi Stres Akademik.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.² Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik memiliki kualitas hidup yang baik, serta mendorong untuk hidup lebih sehat, mampu berinteraksi dengan baik, dan menjadi lebih produktif dan kreatif. Sementara, individu yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta sulit dalam mengendalikan emosi yang akan berdampak pada hubungan dengan orang lain. Penyakit-penyakit kesehatan mental tersebut dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, tetapi juga dapat menurunkan produktivitas individu. Terdapat beberapa jenis masalah kesehatan mental yang umum terjadi yaitu stres, gangguan kecemasan, dan depresi.

Masalah kesehatan mental manusia dari tahun ke tahun semakin memprihatinkan, terutama pada usia dewasa. Terbukti dari sebuah laporan yang menunjukkan bahwasannya ada peningkatan signifikan jumlah orang dewasa yang mengalami stres di tahun 2023. Menilik hasil survei yang dilakukan *Health*

² Diana Fidyah Fakhriani, *Kesehatan Mental, Early Childhood Education Journal*, 2019
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf>.[diakses 11 September]

Minds dari *American Psychiatric Association* yang menyatakan lebih dari 2.200 orang dewasa di Amerika Serikat mengalami stres, angkanya meningkat bila dibandingkan dengan hasil survei yang dilakukan pada tahun 2021.³ Faktor yang dapat menyebabkan stres dinamakan stresor. Stresor ini disebabkan oleh berbagai hal di antaranya beban pekerjaan yang berat, ketidakstabilan dalam keuangan, perubahan besar dalam hidup seperti menikah atau perceraian, mengidap penyakit kronis, lingkungan yang tidak aman seperti berada di area konflik, peristiwa yang membuat trauma, tuntutan hidup yang tinggi, dan ketidakpastian masa depan.

Salah satu dampak dari stres adalah keinginan untuk mengakhiri hidup. Di Indonesia sendiri sudah banyak sekali kasus bunuh diri yang akhir-akhir ini sedang banyak diperbincangkan di masyarakat. Dilihat dari siaran pers Komnas Perempuan yang mengatakan bahwa pada paruh pertama tahun 2023 tercatat 663 kasus. Angka tersebut menunjukkan kenaikan sebesar 36,4% dibandingkan dengan 486 kasus di tahun 2021. Jawa Tengah menduduki posisi teratas dalam jumlah kasus, diikuti oleh Jawa Timur, Bali dan Jawa Barat.⁴ Dari data tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan yang cukup signifikan dari tahun sebelumnya. Seseorang yang melakukan bunuh diri memiliki beberapa alasan di

³ Aqilah Ananda Purwanti, "Studi Sebut Orang Dewasa di Tahun 2023 Semakin Stres," *PramborsFM*, 2023 <<https://www.pramborsfm.com/lifestyle/studi-sebut-orang-dewasa-di-tahun-2023-semakin-stres/all>> [diakses 11 September 2023].

⁴ Komnasperempuan, "Siaran Pers Komnas Perempuan tentang Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2023 'Pentingnya Layanan Kesehatan Mental yang Terjangkau untuk Perempuan,'" *Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan*, 2023 <<https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-hari-kesehatan-jiwa-sedunia-2023>> [diakses 11 Oktober 2023].

antaranya depresi, gangguan mental, merasa putus asa akan suatu hal, merasa terisolasi, dan mengalami stres.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengambil program studi dan sedang menjalankan program pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari universitas, institut, politeknik, sekolah tinggi, dan juga akademik.⁵ Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar berjuang bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain. Hudori menjelaskan ada beberapa peran dan fungsi mahasiswa yaitu : pertama, sebagai agen perubahan (*agent of change*), dimana mahasiswa dituntut bersikap kritis dan diperlukan implementasi yang nyata. Kedua, sebagai kekuatan moral (*moral force*), masyarakat akan memandang tingkah laku, perkataan, cara berpakaian, cara bersikap, dan sebagainya berhubungan dengan moral sebagai acuan dasar mereka dalam berperilaku disinilah mahasiswa harus dituntut keintelektualannya dalam kekuatan moralnya di masyarakat. Ketiga, mahasiswa sebagai *guardiant of value* yang berarti mahasiswa berperan sebagai penjaga nilai-nilai di masyarakat. Keempat, sebagai kontrol sosial (*social control*), masyarakat adalah sekumpulan populasi dengan beragam karakter, banyak sekali aspek sosial yang harus dipenuhi agar tidak terjadi ketimpangan yang rentan memicu konflik. Jika kondisinya berlawanan maka dapat dipastikan adanya konflik kecil yang bisa timbul di mahasiswa maupun masyarakat. Kelima, mahasiswa sebagai *iron stock*, yaitu mahasiswa diharapkan menjadi manusia-manusia tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang nantinya dapat menggantikan

⁵ Kinanti Hanum Kumala dan Ira Darmawanti, "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9.3 (2022), 19–29.

generasi-generasi sebelumnya. Intinya mahasiswa itu merupakan aset, cadangan, harapan bangsa untuk masa depan.⁶ Sebagaimana penjelasan tersebut, mahasiswa memang dituntut untuk menjadi individu yang berintelektual sebagai penerus bangsa di masa depan.

Sebelum menjadi penerus bangsa yang berintelektual, mahasiswa perlu menyelesaikan tuntutan akademiknya terlebih dahulu. Mahasiswa tentu saja tidak lepas dari tugas-tugas yang berhubungan dengan laporan, makalah, praktikum, ujian, kuis dan tugas-tugas kampus lainnya dan hal ini merupakan bagian dari tuntutan akademik mahasiswa. Tuntutan ini dapat memberikan tekanan kepada mahasiswa karena adanya ketidakmampuan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan tersebut, hal ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan tuntutan belajar dari masa sekolah menengah dengan masa perkuliahan, yang meliputi perbedaan kinerja akademik, kesiapan sosial untuk saling berinteraksi dengan dosen maupun teman sebaya, sampai pada pendirian dalam pengerjaan tugas yang saling bertentangan dengan teman sebaya. Terlebih lagi bagi mahasiswa semester akhir yang harus mengerjakan tugas akhir. Tugas akhir atau yang sering dikenal dengan sebutan skripsi, merupakan salah satu prasyarat atau tuntutan yang harus dipenuhi oleh para mahasiswa dalam usaha mereka untuk meraih gelar sarjana (S1).

Skripsi sebagai syarat kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi, sering kali membuat mahasiswa menemui berbagai tantangan dan kesulitan ketika

⁶ Vitria Larseman Dela, Anas Munandar Matondang, dan Rahmad Taufik, "Strategi Coping stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling yang Menyusun Skripsi di Universitas Tapanuli Selatan," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4.2 (2019).

menyelesaikan skripsi. Kesulitan yang dialami seperti, kebingungan mahasiswa dalam memilih judul, menghadapi persepsi yang buruk terhadap skripsi, kesulitan mengolah data, kesulitan mencari teori yang sesuai dengan judul penelitian, oleh sebab itu mahasiswa menganggap skripsi adalah sebuah ancaman.⁷ Berbagai masalah atau kendala tersebut berakibat negatif pada aspek psikis mahasiswa atau mahasiswi seperti cemas, gelisah, frustrasi, dan stres yang selanjutnya berdampak pada kondisi fisik seperti kelelahan, pusing, lesu yang menyebabkan mahasiswa menjadi kehilangan gairah dan motivasi sehingga mengalami kecemasan-kecemasan dalam diri individu yang berakibat pada keterlambatan dalam penyusunan tugas akhir atau skripsi. Padahal mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan tepat waktu sesuai dengan yang telah ditetapkan.⁸ Hal ini jika dibiarkan terus menerus akan memberikan dampak yang buruk bagi mahasiswa dan menyebabkan stres akademik.

Stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, dan terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan tersebut.⁹ Stres akademik muncul ketika adanya tekanan yang disebabkan oleh suatu kondisi akademik tertentu, tekanan ini melahirkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran maupun emosi negatif

⁷ Aulia Kirana, Agustini Agustini, dan Enka Rista, "Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat," *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15.1 (2022), 27–50.

⁸ Stefanus Lio dan Kristinus Sembiring, "Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling," *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2.1 (2019), 52–61.hlm.53.

⁹ Kirana, Agustini, dan Rista.hlm.28.

yang muncul akibat tuntutan akademik yang mereka hadapi.¹⁰ Individu yang mengalami stres akademik merasa cemas dan meresponnya dengan berbagai tindakan yang beragam. Bagi sebagian orang, bunuh diri menjadi satu-satunya solusi di saat tertekan, dan merupakan cara tercepat untuk menghilangkan perasaan stres yang dialaminya.

Mahasiswa yang melakukan bunuh diri kebanyakan merupakan mahasiswa yang merasa tertekan dan tidak sanggup untuk melanjutkan hidupnya karena alasan tertentu. Hal-hal yang dapat membuat mahasiswa berpikiran untuk melakukan bunuh diri diantaranya yaitu susah tugas-tugas di perkuliahan. Terlebih lagi dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Kendala yang dialami mahasiswa pada saat menyusun tugas akhir hampir sama yaitu kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari literatur/referensi/data, kesulitan dalam menentukan judul, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodologi penelitian atau konsep, kemampuan mengoperasikan komputer, kesehatan dan pembagian waktu (bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja). Hal ini dibuktikan dengan adanya kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Kristen Indonesia (UKI) berinisial AA yang berada di Sulawesi Selatan ia ditemukan tewas dengan cara gantung diri di rumahnya, pada Senin 25 September 2023. Meskipun motifnya belum diketahui jelas, tetapi menurut keterangan keluarga, beberapa hari sebelum tewas korban sempat stres dan mengeluhkan tentang kesulitannya

¹⁰ Abdul Rahman Kadi, Hartati Bahar, dan Ida Sriwaty Sunarjo, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo," *Jurnal Sublimapsi*, 1.2 (2020), 85–94.hlm.86.

dalam menyelesaikan skripsi.¹¹ Kasus yang serupa juga menimpa GR mahasiswa Universitas Jambi yang ditemukan tewas gantung diri di rumah kontrakannya. Berdasarkan barang bukti yang ditemukan, korban diduga melakukan bunuh diri karena mengalami depresi lantaran kesulitan menyelesaikan skripsi dan dilanda masalah keuangan.¹² Itu merupakan beberapa contoh individu yang tidak bisa mengelola stresnya dengan baik. Lalu bagaimana sebaiknya individu dalam mengelola stres?

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres dalam hidupnya tergantung dari nilai, kepercayaan, dan pencapaian yang ingin diraih. Cara individu dalam mengatasi stres disebut *coping*. Mekanisme *Coping* merujuk pada upaya secara mental dan tindakan yang terus menerus berkembang untuk mengelola tuntutan dari dalam dan atau dari luar yang dianggap membebani atau melampaui kapasitas seseorang. Mekanisme *coping* dapat dibagi menjadi *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping*.¹³ Pada *problem focused coping* individu berusaha menyelesaikan masalahnya secara langsung dengan berusaha untuk merubah kondisi seperti, mencari dukungan sosial dari orang lain berupa nasehat atau curhat ke teman dekat, mencari solusi untuk masalahnya. Sedangkan dalam *emotion focused coping* individu mengurangi stresnya dengan berusaha untuk mengatur emosi dengan

¹¹ Rachmat Ariadi, "Mahasiswa Torut Tewas Tergantung di Rumah, Sempat Curhat Sulit Urus Skripsi," *detikSulsel*, 2023 <<https://www.detik.com/sulsel/berita/d-6949186/mahasiswa-torut-tewas-tergantung-di-rumah-sempat-curhat-sulit-urus-skripsi>> [diakses 9 Januari 2024].

¹² M Rizki, "Depresi karena Skripsi & Duit, Mahasiswa Universitas Jambi Gantung Diri," *kumparanNews*, 2023 <<https://kumparan.com/kumparannews/depresi-karena-skripsi-and-duit-mahasiswa-universitas-jambi-gantung-diri-1zwSz4yw3kx/full>> [diakses 9 Januari 2024].

¹³ Andria Praghlapati, "Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung," 3.2 (2019), 115–26.

menghindar dari sumber stres, seperti mengontrol diri, berusaha menjauh dan beranggapan bahwa masalah hanya lelucon, menyadari dan mengambil sikap bertanggung jawab, atau justru menghindar dari situasi menekan dan melampiaskannya kepada hal lain seperti merokok, minum-minuman keras atau menggunakan obat-obatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Charlie Paschal Jordan Diliyano Tulle, Aritya Widiyanti dan Ni Made Irene Novianti Astaningtias yang menjelaskan jenis coping stes yang banyak dilakukan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah *problem-focused coping* dalam aspek mencari dukungan informasi atau dukungan sosial. Dalam proses penyusunan tugas akhir mahasiswa aktif menggali berbagai sumber informasi, berupaya mendapatkan wawasan mengenai penelitian serta bahan rujukan baik melalui konsultasi maupun berdiskusi dengan rekan sesama mahasiswa.¹⁴

Di samping memiliki *coping stress* yang baik, mahasiswa juga perlu memiliki kontrol emosi yang baik dalam menyikapi stres akademik. Kemampuan meregulasi emosi atau mengendalikan perasaan kesal, cemas, sedih marah dan dapat mengeksperikannya disebut dengan regulasi emosi. Menurut Gross regulasi emosi merupakan suatu proses individu dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengekspresikannya.¹⁵ Ada beberapa aspek dalam regulasi emosi yaitu memahami dirinya lebih dalam lagi, melihat sesuatu dari sudut pandang yang lebih positif, membuat individu dapat bertahan menghadapi

¹⁴ Charlie Paschal Jordan Diliyano Tulle, Aritya Widiyanti, dan Ni Made Irene Novianti Astaningtias, "Kontribusi Strategi Coping Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Jurnal Islam Granada*, 4.2 (2024), 108–15.

¹⁵ Rusmaladewi et al., "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUDFKIP UPR," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 16.2 (2020), 33–46 (hal. 35).

masalah dan berusaha melewatinya. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik mana akan bertanggung jawab secara pribadi atas perasaannya, mampu mengubah emosi negatif menjadi kesempatan untuk berkembang, lebih peka terhadap perasaan orang lain, sering melakukan introspeksi diri, dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Pembahasan tentang stres akademik ini cukup erat kaitannya dengan *coping stress* dan regulasi emosi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Usraleli dkk dalam jurnal yang berjudul “Hubungan Strategi Coping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Riau yang Menyusun Skripsi” menyatakan bahwa dalam pengerjaan skripsi seringkali mahasiswa mengalami stres, stres yang dialami oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau berada dalam kategori sedang dan perlunya strategi dalam menangani stres tersebut, strategi coping yang dilakukan oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yaitu strategi coping maladaptif.¹⁶ Dari hasil yang didapatkan ternyata dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan tingkat stres mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang sedang menyusun skripsi.

Selain itu, di Fakultas Dakwah dan Komunikasi sendiri penelitian yang serupa juga pernah dilakukan, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Ashwatul Ulum yang lebih menjelaskan tentang strategi coping seperti apa yang sering dilakukan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.¹⁷ Dengan variabel yang hampir sama, penelitian ini juga bermaksud untuk melanjutkan

¹⁶ Usraleli Usraleli, Melly Melly, dan Roza Deliana, “Hubungan Strategi Coping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi,” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20.3 (2020), 967

¹⁷ Ashwatul Ulum, “Strategi Coping stress Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,” 2023.

penelitian yang sudah ada, hanya saja penelitian ini lebih berfokus tentang mencari tau ada tidaknya hubungan antara coping stress, regulasi emosi dan stres akademik.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Hasil wawancara dari 5 mahasiswa mengatakan bahwasannya mereka mengalami masalah selama proses penyusunan skripsi, diantaranya kesulitan dalam menemui dosen pembimbing, mencari referensi atau menentukan rancangan penelitian dan menentukan sampel. Dari beberapa alasan tersebut mereka merasa mengalami stres akademik dan hal yang bisa mereka lakukan untuk menanggulangnya adalah dengan curhat ke teman, mendengarkan musik, jalan-jalan atau bahkan menonton film. Karena ketika mereka mengalami stres hal itu berdampak pada perubahan perilaku baik fisik maupun mentalnya, mereka menjadi susah tidur, tidak nafsu makan atau sering merasa kelelahan dan mengalami sakit kepala. Berdasarkan fenomena ini maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan *coping stress* dan regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2020 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu para konselor dalam memperluas pengetahuan mereka tentang penanganan stres akademik khususnya pada mahasiswa akhir yang rentan mengalami stres akademik, selain itu hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru untuk membuat program sesuai dengan jenis *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa,

dengan mengetahui jenis *coping stress* dan regulasi mahasiswa diharapkan konselor membuat program-program yang sesuai dengan hal tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah adanya indikasi Hubungan Antara *Coping stress*, Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada Hubungan Antara *Coping stress*, Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu, untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara *Coping stress*, Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam memperkaya literatur ilmu pengetahuan, khususnya dalam ranah

Bimbingan dan Konseling Islam, terutama terkait hubungan *coping stress* dan regulasi emosi terhadap stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan baru tentang bagaimana *coping stress* dan regulasi emosi dapat mempengaruhi stres akademik yang dirasakan mahasiswa terlebih pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi.

b. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Penelitian ini dapat menjadi salah satu bentuk kontribusi bagi literatur seputar Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya bagi para konselor dapat menjadi tambahan informasi mengenai strategi coping dan regulasi emosi yang digunakan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, selain itu dapat juga menjadi rujukan dalam melakukan intervensi kepada konseli yang memiliki permasalahan seputar stres akademik, karena di dalam penelitian ini juga memberikan pengetahuan mengenai berbagai cara penanganan stres meliputi cara mengelola stres dengan berbagai macam kegiatan serta mengelola emosi. Penelitian ini juga dapat menjadi sumber dalam referensi kedepannya bagi penelitian dengan bidang yang sama dan memperluas pengetahuan secara ilmiah.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan analisis peneliti untuk dapat mengidentifikasi pola hubungan antara variabel-variabel

yang diteliti, sehingga dapat sekaligus meningkatkan ketrampilan penelitian. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi landasan teoritis bagi penelitian yang akan datang membahas aspek aspek lain dari *coping stress*, regulasi emosi serta stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi.

F. Kajian Pustaka

Kajian Pustaka menjelaskan tentang penelitian yang relevan dengan masalah yang akan diteliti dan untuk menghindari plagiarisme. Adapun penelitian yang dipandang memiliki kaitan dengan judul yang akan diangkat yaitu:

1. Skripsi karya Jehan Shahnaz Azahra program studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta dengan judul “Hubungan Antara Stres Akademik dengan *Coping stress* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi”. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana stres yang dialami mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi dan mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *coping stress* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. Subjek pada penelitian ini berjumlah 94 orang mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan alat ukur berbentuk kuisioner skala stres akademik *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* dan skala *Coping stress* yang dibuat oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan yang bersifat positif antara stres akademik dengan

problem focused coping dan *emotional focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami maka semakin tinggi *coping stress* yang dilakukan. Mereka yang menggunakan pendekatan *problem focused coping* adalah mereka yang memutuskan untuk menghadapi masalah, sementara mereka yang menggunakan pendekatan *emotional focused coping* berhasil mengatasi stres dengan mengendalikan perasaan mereka. Pembahasan lebih lanjut terdapat dalam naskah.¹⁸ Persamaan dengan penelitian dari peneliti adalah memiliki variabel yang sama yaitu *Coping stress* serta sama-sama meneliti tentang hubungan. Sedangkan perbedaannya dengan penelitian peneliti adalah penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel sementara penelitian dari peneliti menggunakan 3 variabel.

2. Jurnal karya Diana Lilik Kusumawati dan Muslikah Universitas Negeri Semarang yang berjudul “Hubungan *Coping stress* dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Pembelajaran Jarak Jauh”. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif *ex-post facto*, dilakukan pada siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan, Semarang. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang terdiri dari SMAN 07 dan SMAN 08 Semarang dan jumlah sampel sebanyak 255 siswa. Hasil dari penelitian ini adalah hubungan coping stress dengan stres akademik pada pembelajaran jarak jauh menunjukkan hubungan yang negatif

¹⁸ Jehan Shanaz Azzahra, “Hubungan Antara Stres Akademik dengan Coping stress Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi” (Universitas Negeri Jakarta, 2017).

signifikan. Maksudnya yaitu semakin tinggi coping stressnya maka akan semakin rendah stres akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa kelas X SMA Negeri se-kecamatan Ngaliyan Semarang. Pembahasan lebih lanjut ada pada teks.¹⁹ Persamaan dengan penelitian peneliti adalah sama-sama mengangkat topik tentang hubungan *coping stress* dengan stres akademik. Adapun yang membedakan dengan penelitian peneliti terletak pada variabel terikatnya yaitu dukungan sosial, sementara pada penelitian peneliti variabel terikatnya yaitu regulasi emosi. Selain itu subjek pada penelitian tersebut adalah siswa kelas X SMA sementara subjek pada penelitian peneliti adalah mahasiswa semester akhir.

3. Jurnal karya Septiana Fathonah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta dengan judul “Hubungan Stres Akademik dan Koping Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir pada Masa Pandemi Covid-19”. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif korelasi. Populasi penelitian merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Program Studi Diploma III Keperawatan Stikes Notokusumo Yogyakarta dan dengan sampel 167 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasanya tidak ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dan koping stres pada mahasiswa yang menyusun KTI pada masa pandemi covid-19. Hal ini dikarenakan perbedaan tiap individu dalam menghadapi *stressor* yang membuat mereka memiliki

¹⁹ D.L.K dan Muslikah Dewi, “Hubungan Coping stress dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Pembelajaran Jarak Jauh,” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2.2 (2021), 113–20.

tingkat stres yang berbeda serta respon dalam menghadapi stres yang berbeda-beda pula. Pembahasan lebih lanjut terdapat dalam naskah.²⁰ Persamaan dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama mengangkat topik tentang coping stres dan stres akademik. Adapun yang membedakan dengan penelitian peneliti adalah pada penelitian tersebut terjadi pada masa pandemi covid-19 sedangkan penelitian peneliti tidak pada saat pandemi covid-19.

4. Skripsi karya Fitriyani Arfan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di perguruan tinggi yang ada di Makassar. Pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang dibuat sendiri oleh peneliti. Hasil dari penelitian tersebut yaitu menunjukkan bahwasannya tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang. Gambaran regulasi emosi juga berada pada kategori sedang. Hasil dari uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$) yang berarti regulasi emosi berpengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Dari hal tersebut dapat terlihat bahwa regulasi

²⁰ Septiana Fathonah, “Hubungan Stres Akademik dan Coping Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Pada Masa Covid-19,” *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14 (2021), 88–97.

emosi memiliki peran penting dalam menunjukkan tingkat stres mahasiswa, mahasiswa perlu memiliki ketrampilan dalam mengatur emosinya. Pembahasan lebih lanjut terdapat dalam naskah.²¹ Persamaan dengan penelitian peneliti yaitu variabel yang digunakan ada yang sama yaitu regulasi emosi dan stres akademik. Adapun yang membedakan adalah penelitian tersebut meneliti pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik, sedangkan pada penelitian peneliti adalah meneliti hubungan *coping stress* dengan regulasi emosi terhadap stres akademik.

5. Jurnal karya Tamara Sindy Pratama dan Titin Suprihatin yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Jenis Penelitian ini dengan metode kuantitatif. Populasi pada penelitian ini mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum angkatan 2018-2020 dan pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling* dengan 589 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini adalah diduga terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran umum. Sementara hubungan antara variabelnya yaitu menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik, maksudnya yaitu jika semakin rendah efikasi diri yang ada pada mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum begitupula sebaliknya. Sementara hubungan antara regulasi emosi dengan stres

²¹ Fitryani Arfan, “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi” (Universitas Bosowa Makassar, 2020).

akademik menunjukkan nilai negatif signifikan yang berarti semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa maka akan semakin rendah pula stres akademiknya. Pembahasan lebih lanjut terdapat dalam naskah.²² Persamaan dengan penelitian peneliti yaitu variabel terikatnya yaitu sama-sama regulasi emosi. Sementara perbedaannya dengan penelitian peneliti pada variabel bebasnya penelitian ini adalah efikasi diri sementara pada penelitian peneliti yaitu coping stress. Selain itu tempat penelitiannya juga berbeda pada penelitian ini penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Umum Universitas Islam Sultan Agung Semarang sedangkan penelitian peneliti pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

6. Jurnal karya Mutia Zahara dan Rudi Alfiandi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala”. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif korelatif dengan *pendekatan cross sectional study*. Populasi pada penelitian terdiri dari mahasiswa Universitas Syiah Kuala angkatan 2019 terdiri dari 3 Fakultas. Proses pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* sebanyak 250 orang mahasiswa. Hasil dari penelitian ini adalah rata-rata skor regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala adalah 53,69 yang berarti pada kategori cukup baik sehingga dapat disimpulkan kemampuan mengontrol emosi mahasiswa terbilang baik. Sementara hasil rata-rata skor stres akademik adalah 94,49 yang berarti mahasiswa Universitas Syiah

²² Tamara Sindy dan Pratama dan Titin Suprihatin, “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang,” *Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* 7, 2022, 456–67.

Kuala mengalami stres akademik dan hal ini dikarenakan tuntutan selama masa perkuliahan. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan regulasi emosi dengan stres akademik menunjukkan koefisien korelasi (r) = -0,509 dengan p = 0,000 sehingga terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik, maksudnya adalah semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Syiah Kuala begitupun sebaliknya. Pembahasan lebih lanjut terdapat dalam naskah.²³ Persamaan dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama meneliti hubungan regulasi emosi dengan stres akademik. Adapun perbedaannya dengan penelitian peneliti adalah terletak pada tempat penelitian, pada penelitian ini bertempat di Universitas Syiah Kuala sedangkan pada penelitian peneliti terletak di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Serta penelitian meneliti 3 variabel yaitu *coping stress*, regulasi emosi dan stress akademik.

Berdasarkan hasil kajian pustaka terhadap penelitian terdahulu tentang *coping stress*, regulasi emosi dan stres akademik penelitian ini memiliki perbedaan satu sama lain baik dari segi subjek, objek, dan jenis penelitian sehingga penelitian sebelumnya tidak ada yang sama persis dengan penelitian yang peneliti lakukan.

²³ Mutia Zahara, Martina Martina, dan Rudi Alfiandi, "Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, VI (2022).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil analisis penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hipotesis yang berbunyi terdapat hubungan antara *coping stress*, regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dapat diterima hal ini ditunjukkan dengan hubungan yang negatif dengan nilai -0,314 dan -0,347 dengan koefisien korelasi sebesar $0,004 < 0,005$ untuk *coping stress* dan $0,002 < 0,005$ untuk regulasi emosi, yang dapat diartikan bahwa memiliki hubungan negatif yang signifikan. Semakin tinggi *coping stress*, regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya jika semakin rendah *coping stress*, regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa kondisi pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga mayoritas memiliki

B. Saran

Berdasarkan hasil dan keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada seluruh pihak yang terlibat sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa yang tengah menyusun skripsi dalam mengelola tekanan stres akademik yang muncul selama proses penulisan. Selain itu, diharapkan juga bagi

mahasiswa dapat mengidentifikasi dan mengatasi sumber-sumber stres, serta menerapkan metode penanganan yang efektif untuk meminimalkan dampak stres akademik yang dialami.

2. Bagi Fakultas

Fakultas dapat memberikan bantuan untuk mengarahkan mahasiswa semester akhir dalam mengembangkan strategi penanganan masalah yang efektif, melalui pelayanan konseling yang tersedia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas pencarian literatur, baik teori maupun jurnal terbaru yang relevan dengan tema ini. Selain itu, dianjurkan untuk menggali lebih dalam dan memperluas informasi terkait aspek-aspek yang mempengaruhi pemilihan strategi coping selama proses penulisan skripsi, dengan tujuan meningkatkan efektivitas dan efisiensi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiono, Wahid, Khansa Salsabila, dan Siti Feti Fatonah, "STRATEGI KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA," 2018, 117–21
- Amalia, Vicky Rizki, dan Fuad Nashori, "Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi," *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3.1 (2021), 36–55
- Anggraini, Laili Nur Oktavin, dan Dinnie Ratri Desiningrum, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro," *Jurnal EMPATI*, 7.3 (2020), 1103–11
- Arfan, Fitriyani, "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi" (Universitas Bosowa Makassar, 2020)
- Ariadi, Rachmat, "Mahasiswa Torut Tewas Tergantung di Rumah, Sempat Curhat Sulit Urus Skripsi," *detikSulsel*, 2023 <<https://www.detik.com/sulsel/berita/d-6949186/mahasiswa-torut-tewas-tergantung-di-rumah-sempat-curhat-sulit-urus-skripsi>> [diakses 9 Januari 2024]
- Azzahra, Jehan Shanaz, "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Coping Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi" (Universitas Negeri Jakarta, 2017)
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, dan Linda Fitria, "Stress akademik akibat Covid-19," *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5.2 (2020), 95
- Dela, Vitria Larseman, Anas Munandar Matondang, dan Rahmad Taufik, "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling yang Menyusun Skripsi di Universitas Tapanuli Selatan," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4.2 (2019)
- Dewi, D.L.K dan Muslikah, "Hubungan Coping Stres dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Pembelajaran Jarak Jauh," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2.2 (2021), 113–20
- Fakhriani, Diana Fidya, *Kesehatan Mental, Early Childhood Education Journal*, 2019
- Fathonah, Septiana, "Hubungan Stres Akademik dan Koping Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Pada Masa Covid-19," *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14 (2021), 88–97
- Fuadi, Anwar, Fitriana Suprapti, Iswahyu Pranawukir, dan Taupiq, "Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa," *Journal on Education*, 06.01 (2023), 2987–95

- Kadi, Abdul Rahman, Hartati Bahar, dan Ida Sriwaty Sunarjo, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo," *Jurnal Sublimapsi*, 1.2 (2020), 85–94
- Kirana, Aulia, Agustini Agustini, dan Enka Rista, "Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat," *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15.1 (2022), 27–50
- Komnasperempuan, "Siaran Pers Komnas Perempuan tentang Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2023 'Pentingnya Layanan Kesehatan Mental yang Terjangkau untuk Perempuan,'" *Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan*, 2023 <<https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-hari-kesehatan-jiwa-sedunia-2023>> [diakses 11 Oktober 2023]
- Kumala, Kinanti Hanum, dan Ira Darmawanti, "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9.3 (2022), 19–29
- Kusrini, Dwi, Alfa Wijianti, dan Fifin Dwi Purwaningtyas, "Coping Stres, Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1.2 (2020), 11–17
- Lio, Stefanus, dan Kristinus Sembiring, "Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling," *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2.1 (2019), 52–61
- Maesaroh, Asri, Evi Afiati, dan Rahmawati Rahmawati, "Profil Regulasi Emosi dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling," *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2.2 (2022), 209–16
- Maryam, Siti, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1 (2017), 101–7
- Mawakhira Yusuf, Nur, dan Jannatul Ma'wa Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Psyche 165 Journal*, 13.02 (2020), 235–39
- Minarni, "Regulasi Emosi Ibu Mendampingi Anak dalam Belajar di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Pemikiran Keagamaan dan Ilmu Sosial*, 14 (2021), 1–15
- Nirwana, Nada, dan T.F.A Ambarita, "Gambaran Coping Stress Ibu Selama Mendampingi Anak Belajar Daring Di Sd Swasta Santo Petrus," *Jurnal psikologi Hkbp Nommense*, 8.2 (2021), 10–28
- Novita, Reza, "Efektifitas Teknik Konseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Smp Negeri 6 Padang Panjang," *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7.1 (2022), 283
- Oktafiani, Nursoleha Tri, dan Aliwar Aliwar, "Pengaruh Strategi Coping Stress Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Tadris MIPA FTIK IAIN Kendari," *Kulidawa*, 2.1 (2021), 30

- Pragholapati, Andria, "Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung," 3.2 (2019), 115–26
- Pramono, Dinar Novaza, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Melakukan Study From Home Selama Pandemi Covid-19 Di Indonesia," *Keperawatan* (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021)
- Pratama, Tamara Sindy dan, dan Titin Suprihatin, "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* 7, 2022, 456–67
- Purwanti, Aqilah Ananda, "Studi Sebut Orang Dewasa di Tahun 2023 Semakin Stres," *PramborsFM*, 2023 <<https://www.pramborsfm.com/lifestyle/studi-sebut-orang-dewasa-di-tahun-2023-semakin-stres/all>> [diakses 11 September 2023]
- "Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data UIN Sunan Kalijaga, 'UIN Sunan Kalijaga,' *Web UIN Sunan Kalijaga*, 2019 <<https://uin-suka.ac.id/id/page/universitas/59-sejarah>> [diakses 16 Juli 2024]
- Ramadhani, Kevinia Haya, dan Endah Mastuti, "Perbedaan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Strategi Koping Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Psikologi," *Journal of Global and Multidiciplinary*, 1.4 (2023), 443–53
- Rizki, M, "Depresi karena Skripsi & Duit, Mahasiswa Universitas Jambi Gantung Diri," *kumparanNews*, 2023 <<https://kumparan.com/kumparannews/depresi-karena-skripsi-and-duit-mahasiswa-universitas-jambi-gantung-diri-1zwSz4yw3kx/full>> [diakses 9 Januari 2024]
- Rusmaladewi, Dewi Rosia Indah, Intan Kamala, dan Henny Anggraini, "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 16.2 (2020), 33–46
- Sitepu, Juli Maini dan, dan Mawaddah Nasution, "Pengaruh Konsep Diri terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU," *Jurnal Agama dan Pendidikan Islam*, 1 (2017), 68–83
- Sosiady, Mulia, dan Ermansyah Ermansyah, "Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau)," *Jurnal EL-RIYASAH*, 11.1 (2020), 14
- Sugiyono, D., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan* (Bandung: Alfabeta Bandung, 2013)
- Tamara, Dita, "Lirik lagu Teramini," *Sonora.id*, 2024
- Triyana, Marlyn, Tuti Hardjajani, dan Nugraha Arif Karyanta, "Hubungan Antara Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program

Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret,” *Universitas Sebelas Maret*, 2007, 2013, 1–13

Tulle, Charlie Paschal Jordan Diliyano, Aritya Widiyanti, dan Ni Made Irene Novianti Astaningtias, “Kontribusi Strategi Coping Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi,” *Jurnal Islam Granada*, 4.2 (2024), 108–15

Uoli, Diki Riyanto, Epi Supiadi, dan Windriyati, “Manajemen stres petugas lembaga pasyarakatan kelas II A Subang,” *Ilmiah Rehabilitasi Sosial*, 01.1 (2019), 50–92

Ulum, Ashwatul, “Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,” 2023

Usraleli, Usraleli, Melly Melly, dan Roza Deliana, “Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi,” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20.3 (2020), 967

Zahara, Mutia, Martina Martina, dan Rudi Alfiandi, “Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, VI (2022)

