

**PERBEDAAN COPING STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
YANG BEKERJA DAN MAHASISWA YANG TIDAK BEKERJA
DIKOTA MEDAN**

Josua Jonathan Alesandro¹, Sabrina Haga Ita Br Ginting²
josuagultom688@gmail.com¹, sabrina.haga@student.uhn.ac.id²
Universitas HKBP Nommensen Medan

Abstrak

Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan stres, terlebih bagi mahasiswa yang memiliki tanggung jawab lain di luar perkuliahan, seperti bekerja. Kondisi tersebut memungkinkan adanya perbedaan cara mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan coping stres akademik pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Subjek penelitian terdiri atas mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja di Kota Medan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala coping stres akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek coping stres. Data penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai untuk menguji perbedaan coping stres akademik antara kedua kelompok mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan strategi coping stres akademik yang digunakan oleh mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa dan pihak perguruan tinggi dalam mengembangkan strategi pengelolaan stres akademik yang adaptif.

Kata Kunci: Coping Stres, Stres Akademik, Mahasiswa Bekerja, Mahasiswa Tidak Bekerja, Kota Medan.

Abstract

University students face various academic demands that may lead to academic stress, particularly students who have additional responsibilities outside their academic activities, such as working. Such conditions may influence how students cope with and manage academic stress. This study aims to determine the differences in academic stress coping between working and non-working university students in Medan. This research employs a quantitative approach using a comparative method. The participants consist of working and non-working university students in Medan. Data were collected using an academic stress coping scale developed based on the aspects of stress coping. The collected data were then analyzed using an appropriate statistical technique to examine differences in academic stress coping between the two groups of students. The findings of this study are expected to provide an overview of differences in academic stress coping strategies used by working and non-working university students. Furthermore, this research is expected to provide consideration for students and higher education institutions in developing adaptive strategies for managing academic stress.

Keywords: Stress Coping, Academic Stress, Working Students, Non-Working Students, Medan.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada fase transisi menuju kedewasaan, di mana pada tahap ini seseorang dihadapkan pada tuntutan untuk semakin mandiri, bertanggung jawab, dan mampu mengelola berbagai aspek kehidupan secara lebih matang. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai materi akademik, tetapi juga diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan sistem

pembelajaran yang menekankan kemandirian belajar, pengelolaan waktu yang efektif, serta kemampuan menghadapi tekanan akademik. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis yang berujung pada stres akademik.

Stres akademik merupakan kondisi yang muncul ketika individu menilai tuntutan akademik yang dihadapi sebagai sesuatu yang berat dan melebihi kapasitas diri. Tekanan ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti padatnya jadwal perkuliahan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas, tuntutan untuk memperoleh prestasi akademik yang tinggi, serta kecemasan menghadapi evaluasi akademik. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari menurunnya konsentrasi belajar, munculnya kelelahan emosional, hingga gangguan kesehatan fisik apabila tidak dikelola dengan baik (Pragholapati & Ulfitri, 2019).

Dalam kehidupan mahasiswa, tekanan akademik tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh kondisi sosial dan ekonomi yang melingkupinya. Kota Medan sebagai salah satu kota besar di Indonesia memiliki peran strategis sebagai pusat pendidikan dan ekonomi di wilayah Sumatera Utara. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di Kota Medan berasal dari latar belakang yang beragam, baik dari segi ekonomi, budaya, maupun kondisi keluarga. Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja semakin banyak ditemukan, terutama di kalangan mahasiswa yang harus memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri atau membantu perekonomian keluarga.

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah di Kota Medan umumnya terlibat dalam pekerjaan sektor jasa dan informal, seperti bekerja di rumah makan, kafe, toko, layanan transportasi daring, maupun pekerjaan administratif. Pekerjaan tersebut seringkali menuntut waktu dan tenaga yang tidak sedikit, sehingga mahasiswa harus membagi fokus antara kewajiban akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Kondisi ini menimbulkan potensi konflik peran yang cukup besar, di mana mahasiswa dituntut untuk memenuhi dua peran sekaligus dalam waktu yang bersamaan. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa konflik peran ini sering menjadi sumber utama stres akademik pada mahasiswa yang bekerja (Lubis et al., 2015).

Tekanan yang dialami mahasiswa bekerja tidak hanya berasal dari tuntutan akademik dan pekerjaan, tetapi juga dari lingkungan keluarga dan sosial. Mahasiswa kerap dihadapkan pada ekspektasi untuk tetap menunjukkan prestasi akademik yang baik meskipun memiliki keterbatasan waktu dan energi akibat pekerjaan. Dalam konteks Kota Medan, realitas ekonomi membuat sebagian mahasiswa merasa memiliki tanggung jawab moral untuk berkontribusi terhadap keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar cenderung mengalami peningkatan tekanan psikologis, terutama ketika mereka menghadapi kesulitan dalam mengatur keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan (Anisa & Nastiti, 2024).

Sisi lain, mahasiswa yang tidak bekerja juga menghadapi tekanan akademik yang tidak kalah signifikan. Meskipun tidak memiliki kewajiban pekerjaan, mahasiswa yang tidak bekerja tetap dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang dapat memicu stres. Tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, persaingan akademik antar mahasiswa, serta harapan orang tua agar anaknya menyelesaikan studi tepat waktu menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Fenomena ini juga banyak ditemukan di lingkungan perguruan tinggi di Kota Medan.

Mahasiswa yang tidak bekerja cenderung mengalami stres akademik yang bersumber dari faktor internal, seperti kecemasan terhadap kemampuan diri, ketakutan akan kegagalan akademik, serta kurangnya keterampilan dalam mengatur waktu dan strategi belajar. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus

dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, seperti menurunnya motivasi belajar, kelelahan emosional, serta gangguan kesejahteraan psikologis (Pragholapati & Ulfitri, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa secara umum, baik yang bekerja maupun yang tidak bekerja.

Perbedaan kondisi kehidupan antara mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja menyebabkan adanya perbedaan karakteristik stres akademik yang dialami. Mahasiswa yang bekerja cenderung menghadapi tekanan yang lebih kompleks karena harus mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan, sedangkan mahasiswa yang tidak bekerja lebih berfokus pada tekanan akademik itu sendiri. Perbedaan ini menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan adaptasi yang memadai agar dapat menjalani kehidupan akademik secara optimal.

Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti. Seorang mahasiswa yang bekerja sambil kuliah dan mahasiswa yang tidak bekerja mengungkapkan bahwa:

“Kuliah sambil kerja itu jujur capek banget, apalagi kalau jadwal kerja lagi padat. Kadang aku ngerasa waktu buat diri sendiri aja hampir nggak ada, apalagi buat ngerjain tugas dengan tenang. Biasanya pulang kerja itu udah capek, tapi tetap harus maksa ngerjain tugas. Jadi sering banget nunda, bukan karena malas, tapi karena udah nggak punya tenaga. Yang paling kerasa itu pas deadline numpuk, sementara aku juga harus masuk kerja. Rasanya kayak kejar-kejaran terus sama waktu, jadi gampang stres dan kepikiran. Kadang sampai kurang tidur karena harus begadang biar tugas selesai. Aku juga sering ngerasa nggak maksimal, baik di kuliah maupun di kerja. Di kelas jadi susah fokus, tapi di kerja juga kepikiran tugas. Jadi kayak terbagi terus pikirannya. Kalau ditanya stres atau nggak, jelas stres. Apalagi kalau lagi banyak tekanan dari dua sisi. Kadang ngerasa capek sendiri dan kewalahan, tapi tetap harus dijalani.” (R.S (Wilmar), 29 Januari 2026).

“Kalau aku sih memang fokus kuliah aja, jadi waktu masih bisa diatur. Tapi tetap aja kadang ngerasa stres, apalagi kalau tugas lagi banyak atau pas musim ujian. Cuma bedanya, aku masih punya waktu buat istirahat atau nyicil tugas pelan-pelan. Aku biasanya bikin jadwal sendiri biar nggak keteteran. Jadi walaupun tugas banyak, masih bisa di-manage. Nggak sampai terlalu kewalahan kayak harus bagi waktu ke hal lain juga. Memang tetap ada tekanan sih, tapi lebih ke akademik aja, bukan karena kurang waktu. Jadi kalau lagi capek, masih bisa ambil waktu buat istirahat. Menurut aku, mungkin lebih ringan dibanding teman-teman yang sambil kerja, karena mereka harus bagi fokus ke banyak hal, sedangkan aku cuma fokus ke kuliah aja.” (G.A (USU), 02 Februari 2026).

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa yang bekerja sambil kuliah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi akibat tuntutan peran ganda, keterbatasan waktu, serta kelelahan fisik yang berdampak pada kurangnya fokus dan kualitas akademik. Sementara itu, mahasiswa yang tidak bekerja tetap mengalami stres akademik, namun tekanan yang dirasakan lebih terfokus pada tugas dan ujian, serta masih dapat dikelola dengan baik karena memiliki waktu yang lebih fleksibel. Dengan demikian, terdapat perbedaan kondisi yang menunjukkan bahwa mahasiswa bekerja lebih rentan mengalami tekanan akademik dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja.

Sebagai langkah kedua penelitian, peneliti melakukan survei dengan menyebarkan kuesioner secara daring kepada 34 mahasiswa aktif dari berbagai Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta di Kota Medan. Instrumen yang digunakan memuat pernyataan dengan skala SS, S, TS, dan STS yang mengacu pada aspek variabel yang akan diuji.

Tabel 1 Hasil survey awal perbedaan coping stress akademik pada mahasiswa

No.	ITEM PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengatur waktu agar tugas akademik dapat diselesaikan tepat waktu.	70,6%	29,4%	0%	0%
2.	Saya mencari informasi tambahan untuk memahami materi yang sulit.	50,0%	47,1%	2,9%	0%
3.	Saya segera mengambil tindakan ketika menghadapi kendala dalam belajar.	41,2%	58,8%	0%	0%
4.	Saya berdiskusi dengan teman atau dosen untuk mengatasi kesulitan akademik.	61,8%	38,2%	0%	0%
5.	Saya menentukan prioritas dalam menyelesaikan tugas akademik.	47,1%	47,1%	5,9%	0%
6.	Saya berusaha tetap tenang ketika menghadapi tekanan akademik.	44,1%	50,0%	5,9%	0%
7.	Saya mengendalikan emosi agar tidak mengganggu proses belajar.	47,1%	50,0%	50,0%	0%
8.	Saya mencari dukungan dari orang terdekat ketika merasa tertekan.	55,9%	38,2%	5,9%	0%
9.	Saya melakukan kegiatan yang membantu saya merasa lebih rileks saat mengalami stres.	61,8%	35,3%	2,9%	0%
10.	Saya berusaha menenangkan diri ketika merasa cemas terhadap tugas atau ujian.	41,2%	55,9%	2,9%	0%

Berdasarkan hasil survei awal terhadap 34 responden mahasiswa di Kota Medan, yang terdiri dari mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja, diperoleh gambaran bahwa mayoritas responden memiliki kecenderungan tinggi dalam menghadapi stres akademik. Pada aspek problem focused coping (soal 1–5), sebagian besar responden menunjukkan perilaku aktif dalam menyelesaikan permasalahan akademik. Hal ini terlihat dari tingginya persentase jawaban sangat setuju dan setuju, seperti dalam kemampuan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (70,6% sangat setuju dan 29,4% setuju), mencari informasi tambahan untuk memahami materi (50% sangat setuju dan 47,1% setuju), serta mengambil tindakan segera saat menghadapi kendala belajar (41,2% sangat setuju dan 58,8% setuju). Selain itu, responden juga menunjukkan kecenderungan untuk berdiskusi dalam mengatasi kesulitan akademik (61,8% sangat setuju dan 38,2% setuju) serta mampu menentukan prioritas dalam menyelesaikan tugas (47,1% sangat setuju dan 47,1% setuju).

Pada aspek emotion focused coping (soal 6–10), responden juga menunjukkan kecenderungan yang tinggi dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik. Hal ini ditunjukkan oleh tingginya persentase jawaban setuju dan sangat setuju pada berbagai indikator, seperti kemampuan untuk tetap tenang saat menghadapi tekanan (50% setuju dan 44,1% sangat setuju), mengendalikan emosi (50% setuju dan 47,1% sangat setuju), serta mencari dukungan dari orang terdekat ketika merasa tertekan (55,9% sangat setuju dan 38,2% setuju). Selain itu, responden juga cenderung melakukan aktivitas relaksasi untuk mengurangi stres (61,8% sangat setuju dan 35,3% setuju) serta berusaha menenangkan diri ketika merasa cemas terhadap tugas atau ujian (55,9% setuju dan 41,2% sangat setuju). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga mampu mengelola kondisi emosional secara adaptif.

Meskipun secara umum kedua aspek coping menunjukkan kecenderungan yang tinggi, perbedaan antara mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja mulai terlihat ketika data dianalisis berdasarkan kelompok. Pada aspek problem focused coping, tidak ditemukan perbedaan yang berarti, di mana mahasiswa yang bekerja memiliki persentase sebesar 88,24% dan mahasiswa yang tidak bekerja sebesar 87,94%. Namun, pada aspek emotion focused coping, mahasiswa yang tidak bekerja menunjukkan persentase yang lebih tinggi (88,53%) dibandingkan mahasiswa yang bekerja (84,12%). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang tidak

bekerja cenderung lebih mengandalkan strategi pengelolaan emosi dalam menghadapi stres akademik, sehingga dapat dilihat bahwa perbedaan coping stress akademik pada mahasiswa yang tidak bekerja lebih menonjol pada aspek emotion focused coping, sedangkan pada aspek problem focused coping kedua kelompok relatif tidak berbeda kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik sangat dipengaruhi oleh strategi coping yang digunakan. Coping dipahami sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola situasi yang dipersepsikan sebagai stresor. Lazarus dan Folkman (1984) membedakan coping ke dalam dua bentuk utama, yaitu coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan coping yang berorientasi pada pengelolaan emosi. Pemilihan strategi coping yang tepat dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif stres akademik.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung menggunakan kombinasi strategi coping, seperti pengaturan prioritas, pencarian dukungan sosial, serta pengelolaan emosi untuk menyesuaikan diri dengan tekanan akademik dan pekerjaan (Lubis et al., 2015). Sementara itu, mahasiswa yang tidak bekerja lebih banyak menggunakan strategi coping yang berkaitan dengan pengelolaan akademik dan emosi, seperti meningkatkan strategi belajar dan mencari dukungan dari lingkungan sekitar. Perbedaan strategi coping ini mencerminkan perbedaan kondisi dan tuntutan yang dihadapi oleh masing-masing kelompok mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di Kota Medan serta temuan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan coping merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa. Namun, kajian yang secara khusus menggambarkan coping stres akademik pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja di Kota Medan masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai perbedaan coping stres akademik pada kedua kelompok mahasiswa tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan kebijakan dan layanan pendampingan akademik di perguruan tinggi.

METODE

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan dalam proses pengumpulan data dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang valid, sehingga dapat dimanfaatkan untuk memahami, menyelesaikan, serta mengantisipasi berbagai permasalahan dalam kehidupan manusia (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada paradigma positivisme dan digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Dalam pendekatan ini, data dikumpulkan melalui instrumen penelitian, kemudian diolah dalam bentuk numerik dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif menekankan pada pengukuran variabel secara objektif serta menghasilkan kesimpulan yang bersifat generalisasi berdasarkan data empiris yang diperoleh.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 348 responden yang terdiri dari 174 mahasiswa yang bekerja dan 174 mahasiswa yang tidak bekerja, diperoleh nilai mean rank pada mahasiswa yang bekerja sebesar 215,59, sedangkan pada mahasiswa yang tidak bekerja sebesar 133,41. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai U sebesar 7987,500, nilai Z sebesar -7,631, dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan coping stres akademik yang signifikan antara mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja di Kota Medan. Berdasarkan nilai mean rank, mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat coping stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa

yang tidak bekerja. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat perbedaan coping stres akademik pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja di Kota Medan diterima.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney U. Menurut Ghozali (2018), apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis parametrik tidak lagi sesuai digunakan sehingga peneliti dapat menggunakan uji statistik nonparametrik yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, penggunaan uji Mann-Whitney U dalam penelitian ini telah sesuai karena uji tersebut digunakan untuk membandingkan dua kelompok independen yang datanya tidak berdistribusi normal.

Hasil tersebut dapat dipahami berdasarkan konsep coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang memandang coping sebagai usaha kognitif dan perilaku individu dalam mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki. Dalam konteks mahasiswa, tuntutan akademik dapat berupa tugas perkuliahan, ujian, penyelesaian berbagai kewajiban akademik, serta tuntutan penyelesaian studi. Ketika menghadapi tuntutan tersebut, mahasiswa membutuhkan strategi tertentu untuk mengelola permasalahan maupun respons emosional yang muncul. Ambarwati et al. (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa dapat menggunakan mekanisme coping dalam menghadapi berbagai tekanan akademik sehingga mampu mengelola kondisi yang dirasakan sebagai tekanan.

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebanyak 158 mahasiswa yang bekerja (90,8%) berada pada kategori tinggi dalam coping stres akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki kecenderungan tinggi dalam menggunakan strategi untuk menghadapi tekanan akademik. Kondisi ini dapat dipahami karena mahasiswa yang bekerja menjalankan dua peran secara bersamaan, yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja. Kedua peran tersebut memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang berbeda sehingga mahasiswa perlu melakukan penyesuaian agar tuntutan akademik dan pekerjaan dapat dijalankan secara bersamaan.

Mahasiswa yang bekerja tidak hanya dituntut mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga harus memenuhi tanggung jawab pekerjaan, seperti mengikuti jadwal kerja, menyelesaikan pekerjaan, memenuhi target, dan mempertahankan kinerja. Kondisi tersebut membuat mahasiswa perlu mengatur waktu, menentukan prioritas, serta mencari solusi ketika terjadi benturan antara kepentingan akademik dan pekerjaan. Dengan demikian, tingginya coping stres akademik pada mahasiswa yang bekerja dapat menunjukkan adanya kebutuhan untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan yang lebih beragam. Temuan tersebut sejalan dengan Lubis et al. (2015) yang membahas coping stress pada mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang bekerja menghadapi tuntutan dari aktivitas perkuliahan dan pekerjaan yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan, terutama berkaitan dengan pengelolaan waktu dan tanggung jawab. Anisa dan Nastiti (2024) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi sambil bekerja harus menyelesaikan tuntutan akademik sekaligus menjalankan kewajiban pekerjaan sehingga membutuhkan kemampuan dalam mengatur aktivitas dan menghadapi berbagai hambatan. Selanjutnya, El Hamra dan Widiasih (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja membutuhkan strategi coping untuk menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan serta menjaga keseimbangan antara kedua peran tersebut. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa mahasiswa yang bekerja membutuhkan kemampuan coping yang tinggi karena menghadapi tuntutan dari dua lingkungan sekaligus.

Jika ditinjau berdasarkan aspek coping, mahasiswa yang bekerja menunjukkan kategori tinggi pada kedua aspek, yaitu Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping. Pada aspek Problem Focused Coping, sebanyak 156 mahasiswa (89,7%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja cenderung menggunakan strategi yang diarahkan pada penyelesaian sumber permasalahan ketika menghadapi stres akademik. Strategi tersebut dapat dilakukan melalui usaha memahami masalah, menyusun rencana, mengatur waktu, menentukan prioritas, mencari informasi, maupun mengambil tindakan untuk menyelesaikan permasalahan.

Tingginya Problem Focused Coping dapat dipahami dari kondisi mahasiswa yang harus membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan. Ketika terdapat tugas kuliah yang harus diselesaikan bersamaan dengan jadwal kerja, mahasiswa perlu menentukan prioritas, mengatur jadwal pengerjaan, serta mencari waktu yang tepat untuk menyelesaikan tugas. Temuan tersebut didukung oleh Putri dan Lubis (2019) yang menemukan adanya perbedaan coping stress antara mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang bekerja menghadapi tuntutan akademik sekaligus tuntutan pekerjaan sehingga membutuhkan pengelolaan waktu dan penentuan prioritas. El Hamra dan Widiasih (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja membutuhkan strategi coping untuk menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Dengan demikian, tingginya Problem Focused Coping pada mahasiswa yang bekerja dapat dipahami sebagai kecenderungan untuk menghadapi tekanan melalui tindakan yang berkaitan langsung dengan sumber permasalahan.

Kecenderungan tersebut juga didukung oleh penelitian Raharjo (2022) yang secara khusus membahas Problem Focused Coping pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara Problem Focused Coping dan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah memiliki keterkaitan dengan kemampuan mahasiswa yang bekerja dalam menghadapi tuntutan akademik. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian ini, karena mahasiswa yang bekerja menunjukkan persentase kategori tinggi Problem Focused Coping sebesar 89,7%. Dengan demikian, tingginya Problem Focused Coping pada mahasiswa yang bekerja dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai kecenderungan untuk menghadapi tuntutan secara lebih langsung melalui upaya penyelesaian masalah.

Pada aspek Emotion Focused Coping, sebanyak 155 mahasiswa yang bekerja (89,1%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja juga memiliki kecenderungan tinggi dalam mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik. Artinya, mahasiswa tidak hanya berusaha mengatasi sumber masalah, tetapi juga melakukan usaha untuk mengendalikan atau menyesuaikan respons emosional yang muncul selama menghadapi berbagai tuntutan. Temuan tersebut sejalan dengan Widiatmoko et al. (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping dalam menghadapi stres akademik. Dengan demikian, pengelolaan emosi tetap menjadi bagian penting dalam menghadapi tekanan meskipun mahasiswa yang bekerja juga memiliki kecenderungan tinggi dalam menyelesaikan masalah secara langsung.

Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Felix, Marpaung, dan El Akmal (2019) yang dilakukan pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja dapat menggunakan Problem Focused Coping maupun Emotion Focused Coping dalam menghadapi tuntutan yang dialami. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa mahasiswa yang bekerja tidak hanya mengandalkan penyelesaian masalah secara langsung, tetapi juga melakukan pengelolaan terhadap respons emosional yang muncul. Meskipun demikian, berdasarkan hasil kategorisasi penelitian ini, persentase Problem Focused Coping sebesar 89,7% sedikit lebih tinggi dibandingkan Emotion Focused Coping sebesar 89,1%.

Apabila kedua aspek tersebut dibandingkan, Problem Focused Coping memiliki persentase kategori tinggi sebesar 89,7%, sedangkan Emotion Focused Coping sebesar 89,1%. Selisih keduanya hanya sebesar 0,6%, sehingga kedua aspek tersebut sebenarnya menunjukkan proporsi yang hampir sama. Namun, berdasarkan persentase kategori tinggi, mahasiswa yang bekerja sedikit lebih cenderung menggunakan Problem Focused Coping. Kecenderungan tersebut dapat dikaitkan dengan tuntutan akademik dan pekerjaan yang mengharuskan mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan konkret, seperti pengaturan waktu, pembagian prioritas, penyelesaian tugas, dan penyesuaian jadwal. Meskipun demikian, Emotion Focused Coping tetap memiliki peranan yang hampir sama pentingnya. Hal ini sesuai dengan Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa individu dapat menggunakan Problem Focused Coping maupun Emotion Focused Coping secara bersamaan sesuai dengan kondisi dan penilaian terhadap situasi yang dihadapi.

Pada mahasiswa yang tidak bekerja, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 89 mahasiswa (51,1%) berada pada kategori tinggi dalam coping stres akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa yang tidak bekerja memiliki kecenderungan tinggi dalam menggunakan strategi coping untuk menghadapi tekanan akademik. Meskipun tidak memiliki tuntutan pekerjaan, mahasiswa tetap menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti tugas perkuliahan, ujian, penelitian, pencapaian akademik, dan skripsi. Ganesan et al. (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa dapat mengalami stres yang berasal dari berbagai tuntutan selama menjalani pendidikan tinggi sehingga membutuhkan strategi coping untuk mengahadapinya. Ismiati (2015) juga menjelaskan bahwa mahasiswa dapat menghadapi berbagai permasalahan dalam proses penyelesaian skripsi yang dapat mendorong penggunaan strategi coping. Ambarwati et al. (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa menggunakan mekanisme coping untuk menghadapi stres akademik dan dapat menggunakan berbagai strategi sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, tingginya coping pada mahasiswa yang tidak bekerja menunjukkan bahwa penggunaan coping tidak hanya berkaitan dengan tuntutan pekerjaan, tetapi juga dapat muncul sebagai respons terhadap tuntutan akademik.

Jika ditinjau berdasarkan aspek Problem Focused Coping, sebanyak 48 mahasiswa yang tidak bekerja (27,6%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa yang tidak bekerja tetap menggunakan strategi yang diarahkan pada penyelesaian masalah ketika menghadapi tekanan akademik. Strategi tersebut dapat berupa mencari solusi, membuat perencanaan, menyusun langkah penyelesaian tugas, maupun mencari bantuan yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan akademik. Sementara itu, pada aspek Emotion Focused Coping, sebanyak 80 mahasiswa yang tidak bekerja (46,0%) berada pada kategori tinggi. Persentase tersebut lebih besar dibandingkan Problem Focused Coping yang sebesar 27,6%. Berdasarkan data tersebut, mahasiswa yang tidak bekerja lebih menunjukkan kecenderungan menggunakan Emotion Focused Coping apabila dilihat dari persentase kategori tinggi. Kecenderungan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa yang tidak bekerja lebih banyak menggunakan strategi yang berkaitan dengan pengelolaan respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik. Dalam menghadapi tugas, ujian, skripsi, maupun tuntutan akademik lainnya, mahasiswa dapat berusaha mengelola perasaan yang muncul agar tetap mampu menjalankan aktivitas akademiknya.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian ini, kecenderungan penggunaan Emotion Focused Coping pada mahasiswa yang tidak bekerja terlihat lebih besar dibandingkan Problem Focused Coping. Hal tersebut ditunjukkan oleh persentase kategori tinggi Emotion Focused Coping sebesar 46,0%, sedangkan Problem Focused Coping hanya sebesar 27,6%. Perbedaan persentase tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok mahasiswa yang tidak bekerja, strategi yang berkaitan dengan pengelolaan respons emosional lebih banyak ditemukan pada kategori

tinggi. Temuan ini menjadi salah satu karakteristik yang membedakan pola coping kedua kelompok dalam penelitian ini, meskipun kedua kelompok tetap menggunakan kedua bentuk strategi coping.

Temuan tersebut sejalan dengan Widiatmoko et al. (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping dalam menghadapi stres akademik, termasuk strategi yang berkaitan dengan pengelolaan emosi. Praghlapati dan Ulfitri (2019) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menghadapi tugas akhir menggunakan berbagai bentuk strategi coping. Dengan demikian, mahasiswa yang tidak bekerja tetap menggunakan kedua bentuk coping, tetapi berdasarkan persentase kategori tinggi, Emotion Focused Coping lebih banyak ditemukan dibandingkan Problem Focused Coping. Hal ini tidak berarti bahwa mahasiswa yang tidak bekerja hanya menggunakan Emotion Focused Coping, melainkan menunjukkan bahwa kategori tinggi lebih banyak ditemukan pada strategi yang berorientasi pada pengelolaan respons emosional.

Apabila kedua kelompok dibandingkan, terdapat perbedaan kecenderungan coping stres akademik. Mahasiswa yang bekerja memiliki persentase kategori tinggi sebesar 90,8%, sedangkan mahasiswa yang tidak bekerja sebesar 51,1%. Perbedaan tersebut diperkuat oleh hasil uji Mann-Whitney yang menunjukkan mean rank mahasiswa yang bekerja sebesar 215,59 dan mahasiswa yang tidak bekerja sebesar 133,41, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki kecenderungan coping stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja.

Temuan tersebut sejalan dengan Putri dan Lubis (2019) yang secara khusus membahas perbedaan coping stress pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa status bekerja dapat berkaitan dengan cara mahasiswa menghadapi tuntutan akademik. Mahasiswa yang bekerja memiliki tanggung jawab tambahan dari pekerjaan sehingga membutuhkan berbagai strategi untuk mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Lubis et al. (2015) dan El Hamra dan Widiasih (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi tuntutan dari aktivitas akademik dan pekerjaan sehingga membutuhkan strategi coping untuk mengelola kedua peran tersebut. Namun, tingginya coping pada mahasiswa yang bekerja tidak dapat diartikan bahwa mereka memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah coping stres akademik, bukan tingkat stres akademik. Coping menggambarkan usaha individu dalam menghadapi tuntutan, sedangkan stres berkaitan dengan respons individu terhadap tuntutan tersebut. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki kecenderungan penggunaan coping yang lebih tinggi, bukan menunjukkan bahwa mereka mengalami stres yang lebih rendah.

Jika ditinjau berdasarkan aspek, mahasiswa yang bekerja menunjukkan kategori tinggi pada Problem Focused Coping sebesar 89,7% dan Emotion Focused Coping sebesar 89,1%. Dengan selisih sebesar 0,6%, mahasiswa yang bekerja sedikit lebih dominan menggunakan Problem Focused Coping. Sementara itu, mahasiswa yang tidak bekerja menunjukkan kategori tinggi Problem Focused Coping sebesar 27,6% dan Emotion Focused Coping sebesar 46,0%. Berdasarkan persentase tersebut, mahasiswa yang tidak bekerja lebih menunjukkan kecenderungan Emotion Focused Coping. Meskipun terdapat kecenderungan yang berbeda, hasil tersebut tidak menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja hanya menggunakan Problem Focused Coping atau mahasiswa yang tidak bekerja hanya menggunakan Emotion Focused Coping. Kedua kelompok tetap menggunakan kedua bentuk strategi coping. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa individu dapat menggunakan berbagai strategi coping sesuai dengan cara individu menilai situasi yang dihadapi.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan coping stres akademik antara mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja di

Kota Medan. Mahasiswa yang bekerja memiliki kecenderungan coping stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja berdasarkan nilai mean rank dan persentase kategori tinggi. Jika dilihat berdasarkan aspek, mahasiswa yang bekerja sedikit lebih dominan menggunakan Problem Focused Coping, sedangkan mahasiswa yang tidak bekerja lebih menunjukkan kecenderungan Emotion Focused Coping berdasarkan persentase kategori tinggi. Namun, kedua kelompok tetap menggunakan kedua bentuk strategi coping karena penggunaannya dapat disesuaikan dengan tuntutan dan kondisi yang dihadapi individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan coping stres akademik antara mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja di Kota Medan. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dengan mean rank mahasiswa yang bekerja sebesar 215,59, sedangkan mahasiswa yang tidak bekerja sebesar 133,41. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki coping stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja.
2. Mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki coping stres akademik pada kategori tinggi. Sebanyak 158 mahasiswa (90,8%) berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki kecenderungan yang tinggi dalam menggunakan strategi coping untuk menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan.
3. Pada mahasiswa yang bekerja, Problem Focused Coping sedikit lebih dominan dibandingkan Emotion Focused Coping. Sebanyak 156 mahasiswa (89,7%) berada pada kategori tinggi Problem Focused Coping, sedangkan Emotion Focused Coping sebanyak 155 mahasiswa (89,1%). Dengan selisih sebesar 0,6%, mahasiswa yang bekerja sedikit lebih cenderung menggunakan strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah.
4. Mahasiswa yang tidak bekerja juga memiliki coping stres akademik pada kategori tinggi, tetapi persentasenya lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang bekerja. Sebanyak 89 mahasiswa (51,1%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak bekerja tetap membutuhkan strategi coping dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, meskipun tidak memiliki tuntutan pekerjaan.
5. Pada mahasiswa yang tidak bekerja, Emotion Focused Coping lebih menunjukkan kecenderungan dibandingkan Problem Focused Coping. Sebanyak 80 mahasiswa (46,0%) berada pada kategori tinggi Emotion Focused Coping, sedangkan Problem Focused Coping sebanyak 48 mahasiswa (27,6%). Dengan demikian, berdasarkan persentase kategori tinggi, mahasiswa yang tidak bekerja lebih menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi yang berorientasi pada pengelolaan respons emosional.
6. Secara keseluruhan, terdapat pola kecenderungan yang berbeda antara kedua kelompok. Mahasiswa yang bekerja sedikit lebih dominan menggunakan Problem Focused Coping, sedangkan mahasiswa yang tidak bekerja lebih menunjukkan kecenderungan Emotion Focused Coping. Meskipun demikian, kedua kelompok tetap menggunakan kedua bentuk coping, karena strategi coping dapat digunakan secara fleksibel sesuai dengan tuntutan dan kondisi yang dihadapi individu.

Saran

1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja

Mahasiswa yang bekerjadiharapkan dapat mempertahankan kemampuan coping yang telah dimiliki dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Kecenderungan penggunaan Problem Focused Coping yang sedikit lebih tinggi dapat dipertahankan dengan membiasakan diri menyusun prioritas, mengatur waktu antara

perkuliahan dan pekerjaan, serta menentukan langkah penyelesaian ketika menghadapi kendala. Di samping itu, kemampuan dalam mengelola emosi juga perlu diperhatikan agar tekanan yang muncul dari kedua peran tersebut tidak mengganggu aktivitas akademik maupun pekerjaan.

2. Bagi Mahasiswa yang Tidak Bekerja

Mahasiswa yang tidak bekerja diharapkan dapat mengembangkan kemampuan coping dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Kecenderungan penggunaan Emotion Focused Coping yang lebih tinggi perlu diimbangi dengan peningkatan kemampuan dalam menghadapi sumber permasalahan secara langsung. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menyusun rencana penyelesaian tugas, membuat skala prioritas, mengatur waktu belajar, mencari informasi yang dibutuhkan, serta meminta bantuan kepada orang lain ketika mengalami hambatan dalam kegiatan akademik. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya berusaha mengelola tekanan yang dirasakan, tetapi juga dapat mengambil langkah untuk menyelesaikan permasalahan yang menjadi sumber tekanan tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai coping stres akademik dengan mempertimbangkan karakteristik responden yang lebih beragam. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan coping stres akademik, seperti dukungan sosial, manajemen waktu, beban akademik, jenis pekerjaan, lama bekerja, maupun faktor psikologis lainnya. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan jumlah dan karakteristik sampel yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai coping stres akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, I. A. S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). Coping mechanism terhadap stress akademik pada mahasiswa. *Flourishing Journal*, 4(2), 47–58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- Anisa, S., & Nastiti, D. (2024). Coping stress dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 14–24.
- Azwar, S. (2012). Metode penelitian (ed. 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- El Hamra, N., & Widiasih, P. A. (2024). Strategi coping dan work life balance pada mahasiswa yang bekerja. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 4(2), 46–57.
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39–56. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Ganesan, Y., Talwar, P., & Oon, Y. B. (2018). A study on stress level and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 3(2), 37–47.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 (Edisi ke-9). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ismiati, I. (2015). Problematika dan coping stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 21(2), 45–60.
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan strategi coping pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 231–242.
- Khusna, N. Z., Rakhmawati, D., & Setiawan, A. (2025). Perbedaan coping stress mahasiswa di Indonesia dan Malaysia: Differences in coping with stress among students in Indonesia and Malaysia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 5(02), 449–457. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v5i02.6739>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company. (Buku teori coping utama)

- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., & Syahfitri, D. (2015). Coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 1–10.
- Oktafiani, N. T., & Aliwar, A. (2021). Pengaruh Strategi Coping Stress terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Tadris MIPA FTIK IAIN Kendari. *Kulidawa*, 2(1), 30-37.
- Paralkar, MA, U., & Knutson, PhD, D. (2023). Coping with academic stress: Ambiguity and uncertainty tolerance in college students. *Journal of American College Health*, 71(7), 2208-2216.
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran mekanisme coping pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan tingkat IV yang sedang menghadapi tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(2), 115–126.
- Putri, S. O., & Lubis, W. U. (2019, February). Perbedaan coping stress pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi. Dalam *Prosiding Seminar Nasional & Exspo Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (Vol. 2, No. 1, pp. 774–778)*.
- Raharjo, S. T. (2022). Mahasiswa yang bekerja: Problem focused coping dengan academic burnout. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 175–192. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383–1392.
- Selye, H. (1979). *The stress of life (Revised ed.)*. McGraw-Hill. (Buku teori stres klasik)
- Setiawati, R., & Rosyidah, H. (2025). Strategi coping stres mahasiswa baru di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Studi kuantitatif berbasis survei. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 50–59.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Cetakan Ke-25. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (ed. 28)*. Bandung: Alfabeta.
- Widiatmoko, M., Ardini, F. M., Distira, R. P. A., & Salsabila, N. A. (2023). Coping stress: How students cope with academic stress? *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 4(1), 64–69. <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i1.992>