

TINGKAT STRES DAN MEKANISME KOPING MAHASISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR

Rubi Rimonda, Maiza Duana, Muliane Fanonta, Nova Indriani, Radiah, Mariana, Izzatulatirah

Universitas Teuku Umar, Aceh Barat-Indonesia
rubirimonda@utu.ac.id

Abstrak: Mahasiswa adalah satu nama yang di sandang oleh individu yang sedang menempuh pendidikan di universitas atau perguruan tinggi. Banyak fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa di Indonesia, salah satunya adalah stres saat menghadapi ujian tingkat akhir semester. Stres merupakan suatu kondisi yang di rasakan setiap individu dapat berupa ketegangan dan beban mental yang di akibat oleh desakan yang berasal dari lingkungan luar baik secara fisik maupun psikis yang di sebabkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengatasinya. Mekanisme koping sangat berpengaruh bila di terapkan untuk dapat mengurangi tingkat stress. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa dalam menghadapi ujian tingkat akhir semester Universitas Teuku Umar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui Google Form. Sampel penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling sebanyak 35 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stress saat sedang menghadapi ujian akhir semester dikategorikan stress sedang dengan persentase 63%, stress ringan 23%, stress berat 15%. Mahasiswa yang mempunyai mekanisme koping Adaptif dengan persentase 57% beserta Mekanisme Koping Maladaptif 43%. Kesimpulan penelitian ini adalah tingkat stress mahasiswa sebagian besar berada dalam kategori stress sedang serta sebagian besar mahasiswa menerapkan mekanisme koping adaptif.

Kata kunci : Stress, Mekanisme Koping

Abstract: The student is a name that is worn by individuals who are studying at a university or college. Many venoms occur among students in Indonesia, one of which is stress when facing final semester exams. Stress is a condition that is felt by each individual, which can be in the form of tension and mental burden caused by pressure from the external environment, both physically and psychologically, caused by a person's inability to overcome it. Coping mechanisms are very influential when applied to reduce stress levels. The study aimed to determine students' stress levels and coping mechanisms in facing the final exams at the end of the semester at Teuku Umar University. This research uses quantitative methods by collecting data using a questionnaire via Google Forms. The sample of this study used a purposive sampling technique of 35 students. The results of this study indicate that students who experience stress while facing final semester exams are categorized as moderate stress with a percentage of 63%, mild stress at 23%, and severe stress at 15%. Students with an Adaptive coping mechanism with a percentage of 57% and a Maladaptive Coping Mechanism of 43%. This study concludes

that most students' stress levels are moderate, and most students apply adaptive coping mechanisms.

Keywords: *Stress, Coping Mechanisms*

PENDAHULUAN

Stress adalah kondisi yang dapat timbul akibat tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkendali. Tingkat stress cukup tinggi di dunia, dengan jumlah hampir lebih dari 350 juta orang mengalami stress. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) stress berada pada peringkat ke-4 sebagai penyakit yang paling umum terjadi di dunia. Sebuah studi prevalensi stress dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris dengan melibatkan 487.000 orang yang masih aktif bekerja pada tahun 2013-2014. Data dari studi tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian stress lebih tinggi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%). (Ambarwati et al., 2017)

Menurut (Suleman 2012) Stress memiliki dua sisi, baik dan buruk. Stress terjadi ketika seseorang tidak dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan yang diterima oleh individu, yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan penalaran negative (Bar-Zeev et al., 2023; Koay et al., 2017). Stress sering dikaitkan dengan stabilitas mental dan psikis seseorang dalam menghadapi masalah kehidupan. Jika stress berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka dapat mempengaruhi stabilitas diri dan produktivitas kerja seseorang. (Kresna, 2016)

Sedangkan Menurut (Nevid, 2003) Stress adalah suatu realitas dalam kehidupan, dimana setiap individu bereaksi secara berbeda terhadap faktor pemicu stress, tergantung pada berbagai faktor termasuk cara individu memaknai peristiwa yang menyebabkan stress (*Stressor*). Harapan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), manajemen coping, ketahanan kognitif, percaya diri dan dukungan social termasuk dalam faktor - faktor psikologis untuk menurunkan atau mengatasi stress. (Suminarsis & Sudaryanto, 2018)

Dampak stress terhadap bagian tubuh dapat mengakibatkan penurunan kondisi kesehatan seseorang seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan (Safarino & Smith, 2011 dan Berman et al., 2016). Dalam konteks aspek psikologi, stress melibatkan gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala perilaku (Koay et al., 2017; Rad et al., 2022). Secara emosional, stress dapat menyebabkan perasaan negative pada diri sendiri, sedangkan secara intelektual, stress dapat berdampak pada persepsi dan kemampuan seseorang, terlebih dalam menyelesaikan tugas atau masalah (Bar-Zeev et al., 2023). Setiap gejala yang disebutkan dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan bahkan dapat menyebabkan perasaan negative contohnya adalah penurunan daya ingat dan merasa sedih. (Madaniah, 2020). (Ningrum 2011) Dampak stress berbeda-beda tergantung pada karakteristik individu, dan dapat mempengaruhi perilaku dalam menghadapi masalah. Beberapa orang mampu mengatasi masalah dengan tepat waktu, sementara yang lain menghindari masalah sehingga penyelesaiannya tertunda (Rokach, 2018).

Stress bisa terjadi dimanapun serta siapa pun, bahkan pada mahasiswa (Sumarni 1998). Adapun mahasiswa mengelola stress yang timbul akibat kesulitan menyesuaikan diri, karna stress tersebut dapat menghambat efektivitas belajar dan mengajar, sehingga berdampak pada hasil belajar yang di capai. Pendidikan tidak hanya dipastikan oleh faktor-faktor akademik saja, tetapi juga memiliki tujuan utama dalam pengaruh faktor non-akademik. Akan halnya faktor-faktor eksternal bisa berasal dari lingkungan, fasilitas, system social, kondisi alam, ekonomi dan lain sebagainya. Sementara itu, faktor internal mencakup kebugaran jasmani dan kesehatan mental maupun sentimental. Faktor internal memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan proses belajar, karena kesehatan psikis mahasiswa dapat berubah seiring dengan perubahan lingkungan di sekitarnya. (Madaniah, 2020)

Menurut (Kreitner & Kinicki, 2005) dalam Siti Hadijah Ulfa (2010), Stres merupakan suatu respon yang adaptif, dikaitkan dengan karakter dan proses psikologis individu, yaitu suatu konsekuensi dari setiap tindakan eksternal, situasi atau peristiwa yang menaruh tuntutan psikologis dan fisik khusus pada seseorang.

Menurut (Rasmun, 2009) Ujian adalah salah satu penyebab stress akademik yang dihadapi oleh mahasiswa, dan dalam menghadapi stressor tersebut mahasiswa memerlukan mekanisme strategi koping yang sesuai. Tidak peduli masalahnya besar atau kecil, dengan tujuan mendapatkan resolusi yang lebih baik. Terdapat berbagai ragam mekanisme teknik koping, namun tidak semuanya positif. Strategi koping Maladaptif adalah strategi koping yang termasuk dalam kategori pengelakan. Adapun strategi coping Adaptif merupakan cara mental untuk mengatasi tuntutan yang dianggap sebagai tantangan terhadap sifat pada diri seseorang. (Rusmini & Ma'rifah, 2017). Begitupun dengan mahasiswa yang akan menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Mahasiswa sering kali mengalami stress saat akan menghadapi ujian akhir semester hal ini dikarenakan rasa cemas terhadap ketidak sesuaian antara hasil dengan nilai yang diharapkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa melalui link Google Forms. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang akan menghadapi ujian akhir semester di Universitas Teuku Umar tahun 2023 dengan jumlah sampel 35 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Universitas Teuku Umar pada 26 April – 13 Mei tahun 2023. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner dengan 10 pernyataan tingkat stress dan 10 pernyataan mekanisme koping. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Purposive sampling yakni teknik pengambilan sampel sesuai dengan pengetahuan si peneliti terhadap penelitian berdasarkan masalah yang akan

diteliti. Sampel yang dipilih diharapkan dapat memberikan informasi yang dibutuhkan. Adapun variabel yang akan diukur yakni tingkat stress dan mekanisme koping. Data diolah menggunakan rumus Distribusi Persentase, $\text{Persen (\%)} = (\text{Jumlah bagian}) / (\text{Jumlah total}) \times 100$. Kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres Mahasiswa

Tingkat stress mahasiswa adalah tingkat kecemasan atau tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa dalam menjalankan aktifitas akademik dan non akademiknya (Numanovich & Abbosxonovich, 2020). Tingkat stress akan berbeda-beda antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya, tergantung pada faktor-faktor seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan sosial, perubahan lingkungan, kesulitan keuangan, dan harapan pribadi yang tinggi (Ma et al., 2023). Tingkat stress yang tinggi dapat berdampak negative pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa, serta dapat menghambat kinerja akademik dan non akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk dapat mengelola tingkat stress mereka dengan baik agar dapat berfungsi secara optimal dalam menjalankan aktifitas mereka (Yagajeyanthi et al., 2023). Berikut evidensi tingkat stress mahasiswa yang ditemukan dari pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat stress terhadap mahasiswa. Adapun kategori tingkat stress responden mahasiswa ditetapkan dari jumlah skor jawaban responden pada kuesioner tingkat stress mahasiswa yang terdiri dari 10 pernyataan dengan pilihan jawaban 1-5.

Tabel 1. Diseminasi Tingkat Stress Mahasiswa

Tingkat Stress	Jumlah	Persentase
Ringan	8	23
Sedang	22	63
Berat	5	15
Jumlah	35	100

Hasil Penelitian dari 35 responden yang telah diteliti menunjukkan bahwa tingkat stress yang dialami responden rata-rata kategori sedang sebanyak 22 responden (63%), selanjutnya kategori ringan sebanyak 8 responden (23%) dan kategori berat sebanyak 5 responden (15%). Hal ini dikarenakan banyak mahasiswa/i jarang mempunyai waktu untuk bersantai, begadang sampai larut malam, dan terlalu cemas dalam menghadapi ujian besoknya yang merupakan hari pertama ujian akhir semester.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress mahasiswa yang akan menghadapi ujian akhir semester di Universitas Teuku Umar rata-rata berada dalam tingkatan sedang. Hal tersebut dibuktikan oleh tabel distribusi tingkat stress yaitu tingkatan ringan sebanyak 8 responden (23%), disusul dengan tingkatan sedang sebanyak 22 responden (63%) dan berat sebanyak 5 responden (5%). Stres adalah perasaan yang umumnya dialami ketika kita berada dalam kondisi tekanan, merasa

kewalahan atau menghadapi kesulitan dalam menghadapi situasi. Stress dapat muncul dalam berbagai situasi, baik dilingkungan kerja, hubungan personal atau pada kehidupan sehari-hari.

Hal ini dibuktikan dengan sejalanannya penelitian ini dengan yang dilakukan Indah Permatasari Lombu, Setiawan (2018) yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Reguler Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara” yang menyebutkan bahwa mahasiswa tersebut juga lebih banyak mengalami tingkat stres sedang.

Menurut Psychology Foundation of Australia (2010), saat mengalami stress sedang mahasiswa cenderung gampang marah dan kurang fokus hal tersebut dapat memengaruhi kemampuan dan orientasi mereka terhadap kegiatan belajar (Góngora-Coronado & Vásquez-Velázquez, 2018). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Glozah & Pevalin (2014) menunjukkan bahwa stress juga dapat memiliki dampak psikologi lainnya. Seperti gangguan kesehatan mental, perubahan emosi yang tidak stabil bahkan dapat menyebabkan depresi (Bar-Zeev et al., 2023; Rad et al., 2022). Selain itu, stress berat yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan efek negatif pada tubuh seseorang termasuk gangguan fisik, seperti penyakit jantung, kesulitan bernapas dan tekanan darah tinggi. (Berman, Snyder & Frandsen, 2016 dalam Aulia & Panjaitan, 2019)

2. Mekanisme Koping Mahasiswa

Mekanisme koping ini digunakan untuk mengurangi ketegangan emosional, mengatasi situasi sulit, atau mengelola konflik (Mutiso et al., 2023). Mekanisme koping melibatkan berbagai tindakan, pikiran, atau perasaan yang membantu individu menghadapi stressor yang mereka hadapi (Haor et al., 2023). Mekanisme koping terdiri dari Adaptif dan Maladaptif Kategori mekanisme koping pada mahasiswa yang saat ini akan menghadapi ujian akhir semester ditetapkan dari jumlah skor jawaban responden terhadap kuesioner mekanisme koping yang terdiri dari 10 pernyataan dengan 1-5 pilihan jawaban.

Tabel 2. Distribusi Mekanisme Koping

Mekanisme Koping	Jumlah	Persentase
Adaptif	20	57
Maladaptif	15	43
Jumlah	35	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas menjelaskan bahwa rata-rata responden memiliki mekanisme koping Adaptif yaitu sebanyak 20 responden (57%) dan 15 responden (43%) memiliki mekanisme koping Maladaptif.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Teuku Umar rata-rata memiliki mekanisme koping Adaptif dalam mengatasi tingkat stressor yang dialami dalam menghadapi ujian akhir semester. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil tabel distribusi mekanisme koping yaitu dari 35 sampel terdapat 20 responden (57%) memiliki mekanisme koping Adaptif dan terdapat 15 responden (43%) memiliki mekanisme koping Maladaptif.

Coping merupakan upaya individu dalam menghadapi ancaman dan konsekuensi emosional. Keberhasilan dalam mengatasi tergantung pada sumber dayakoping (Baron et al., 2009; sears et al., 2009). Mekanisme koping merupakan suatu sistem yang dipakai Individu dalam menuntaskan masalah, bentuk transformasi yang di atasi ketika terjadi situasi yang mengancam, baik secara kognitif maupun perilaku (Yuanita dkk, 2015). Mekanisme koping adalah suatu teknik yang dilakukan pada saat menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, bahkan respon terhadap situasi yang mengancam diri, cara individu dalam perubahan lingkungan dengan tujuan menghilangkan stres yang dihadapi (Munthe, 2014). Mekanisme koping bertujuan untuk mengatasi situasi serta tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani, dan melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki (Maryam, 2017).

Tindakan yang dilakukan oleh individu yang merujuk pada mekanisme koping untuk menghadapi situasi yang dianggap sebagai rintangan, luka, kehilangan, atau ancaman (Siswanto, 2007). Fokus prosedur koping ialah cara yang digunakan seseorang dalam mengalahkan tuntutan yang menimbulkan tekanan atau memicu emosi (Rad et al., 2022). Dalam konsep kesehatan mental, penyesuaian diri terhadap stress dikenal sebagai koping (Lubis, 2006). Menurut (Stuart dan Sundeen, 1995) dikutip dalam (BRASIL, 2011) Berdasarkan pengelompokan mekanisme koping dibagi menjadi 2 antara lain:

a. Mekanisme koping adaptif

Mekanisme koping merujuk pada strategi koping yang mendukung fungsi integrasi, belajar, pertumbuhan dan mencapai tujuan (Koay et al., 2017). Kecemasan dalam derajat normal adalah suatu yang sehat dan normal jika individu sedikit khawatir tentang sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, berperan penting untuk mendorong individu melakukan koping yang mereka bisa (Nevid 2009). Ada beberapa kategori mekanisme koping adaptif antara lain berkomunikasi dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, melibatkan diri dalam latihan seimbang, menggunakan teknik relaksasi dan terlibat dalam aktivitas konstruktif.

b. Mekanisme koping maladaptif

Mekanisme koping maladaptive mengacu pada strategi menghadapi stress yang tidak efektif, yang dapat menghambat integrasi social, mengurangi otonomi, mengganggu perkembangan pribadi dan cenderung mempengaruhi kontrol atas lingkungan sekitar (Roberts & Murray, 2023). Dalam kategori ini terdapat perilaku seperti makan berlebihan atau tidak makan, kelebihan bekerja serta kecenderungan untuk menghindar dari situasi tertentu. Jika seseorang terus merasa takut, khawatir berkepanjangan tanpa ada upaya untuk mengurangi bahkan memulihkannya, maka kecemasan ini akan berdampak buruk oada orang tersebut (Rycroft, 2018). Individu yang mempunyai mekanisme koping positif (adaptif) dan efektif maka dapat meredakan atau menghilangkan stres, adapun sebaliknya jika mekanisme koping yang negatif (maladaptif) dan tidak efektif dapat memperburuk kesehatan dan memperbesar potensi terjadinya sakit (Rafiki, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan diatas sebanyak 35 responden yang dalam prosedur menghadapi ujian akhir semester di Universitas Teuku Umar maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat stres mahasiswa berada dalam kategori sedang serta sebagian besar responden mempunyai mekanisme koping adaptif masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *THE DESCRIPTION OF STRES LEVELS IN COLLEGE STUDENT*. 5(5).
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Bar-Zeev, Y., Shaully-Aharonov, M., Neumark, Y., & Hirshoren, N. (2023). Changes in Smoking Behavior, Stress, and Sleep Duration Among Israeli Hospital Workers During the COVID-19 Pandemic: A Cross-sectional Study. *Nicotine & Tobacco Research : Official Journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco*, 25(2), 274–281. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntac014>
- BRASIL, 2011. (2011). No Title p . *Phys. Rev. E*, 1995, 7–41.
- Góngora-Coronado, E. A., & Vásquez-Velázquez, I. I. (2018). From Coping with Stress to Positive Coping with Life: Theoretical Review and Application. *Psychology*, 09(15), 2909–2932. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.915169>
- Haor, B., Antczak-Komoterska, A., Kozyra, J., Grączewska, N., Głowacka, M., Biercewicz, M., Królikowska, A., Jabłońska, R., & Grzelak, L. (2023). System of Work and Stress-Coping Strategies Used by Nurses of a Polish Hospital during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4871. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064871>
- Koay, K. Y., Soh, P. C. H., & Chew, K. W. (2017). Do employees' private demands lead

- to cyberloafing? The mediating role of job stress. *Management Research Review*, 40(9), 1025–1038. <https://doi.org/10.1108/MRR-11-2016-0252>
- Kresna, P. (2016). *Dalam Proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2016*.
- Ma, T. L., Bell, K., Dong, T., Durning, S. J., & Soh, M. (2023). Military Medical Students' Coping With Stress to Maintain Well-being. *Military Medicine*, 188(2), 26–34. <https://doi.org/10.1093/milmed/usac292>
- Madaniah, R. (2020). Hubungan antara Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Skripsi*.
- Mutiso, V. N., Ndetei, D. M., Muia, E. N., Musyimi, C., Masake, M., Osborn, T. L., Sourander, A., Weisz, J. R., & Mamah, D. (2023). Students stress patterns in a Kenyan socio-cultural and economic context: toward a public health intervention. *Scientific Reports*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-27608-1>
- Numanovich, A. I., & Abbasxonovich, M. A. (2020). THE ANALYSIS OF LANDS IN SECURITY ZONES OF HIGH-VOLTAGE POWER LINES (POWER LINE) ON THE EXAMPLE OF THE FERGANA REGION PhD of Fergana polytechnic institute, Uzbekistan PhD applicant of Fergana polytechnic institute, Uzbekistan. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)-Peer Reviewed Journal*, 2, 198–210. <https://doi.org/10.36713/epra2013>
- Rad, R. D., Sharifabad, H. H., Torabi, M., Azizinejad, R., Salemi, H., & Soltanabadi, M. H. (2022). Drought stress tolerance based on selection indices of resistant crops variety. *Global Journal of Environmental Science and Management*, 9(2), 287–298. <https://doi.org/10.22034/gjesm.2023.02.08>
- Roberts, T., & Murray, A. (2023). Beyond Trauma Informed Practices: Recommendations for Secondary Traumatic Stress in Educators. *Psychology*, 14(01), 1–12. <https://doi.org/10.4236/psych.2023.141001>
- Rokach, A. (2018). Effective Coping with Loneliness: A Review. *Open Journal of Depression*, 07(04), 61–72. <https://doi.org/10.4236/ojd.2018.74005>
- Rusmini, H., & Ma'rifah, S. (2017). Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan , Volume 4 , Nomor 2 , April 2017 Jurnal Ilmu Dan Kedokteran Dan Kesehatan , Volume 4 , Nomor Jurnal Ilmu Kedokteran Kesehatan , Volume 4 , Nomor. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(April), 67–73.
- Suminarsis, T. A., & Sudaryanto, A. (2018). Hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa keperawatan menghadapi praktek belajar lapangan di rumah sakit. *EJournal UMS*, 149–154.
- Yagajeyanthi, M., Kannan, S., Thomas, N., C, M. K., Porolin, D., & M, F. A. (2023). A Study to Assess the Stress and Coping Behavior among B.Sc Nursing first year Students at Selected Nursing College in Chengalpet District. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 9(1). <https://doi.org/10.37506/ijpn.v9i1.18855>
- Rimonda, R., Bulantika, S. Z., Latifah, H., & khasanah, I. (2020). The influence of cinematherapy against academic anxiety in students. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 10(1), 57-62.
- Thahir, A., Rimandona, R., & Bulantika, S. Z. (2018). Chinematherapy and thought-stopping techniqueto reduce social anxiety. In *Proceedings Ineternational Conference Of Counseling Education and Psychology (ICONCEP)* (Vol. 1).
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantara, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic ztress. *KONSELI: Jurnal*

bimbingan dan konseling (E-Journal), 7(1), 73-80.

- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran stress mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan KTI ditengah wabah covid 19 dan sistem lockdown yang diberlakukan di kampus akper YPIB Majalengka. *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, 2020, 6. 12: 1-14
- Simbolon. P. (2021). Mekanisme koping dan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi Obejectived Structured Clinical Examination (OSCE). In *seminar teknologi terapan (vol. 1. No. 1.pp 42-47)*
- Lombu, I. P. S., & Setiawan, S. (2018, October). Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Reguler Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. In *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM) (Vol. 1, No. 1, pp. 36-40)*
- Mundung, G. J., Kairupan, B. R., & Kundre, R. (2019). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Stres Kerja Perawat Di Rsu Gmin Bethesda Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 2019, 7.1.