

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA SEMESTER 8 DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA

Ridatul Mubarakah¹, Nia Restiana¹, Indra Gunawan¹, Zainal Muttaqin¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan ,Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

 OPEN ACCESS

SENAL: Student Health Journal

Volume 1 No. 3 Hal. 55-61

©The Author(s) 2024

DOI:

10.35568/senal.v1i3.51

09

Article Info

Submit : 11 September 2024

Revisi : 22 Oktober 2024

Diterima : 29 Oktober 2024

Publikasi : 21 November 2024

Corresponding Author

Nama : Ridatul Mubarakah

Email :

ridatulmubarakah23@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN :-

E-ISSN : 3046-523000

ABSTRAK

Skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai persyaratan untuk menyelesaikan masa studinya. Dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa tingkat akhir (semester 8) sering kali mendapat permasalahan yang terjadi yang di sebabkan oleh adanya kendala. Permasalah tersebut berasal dari eksternal maupun internal yang nantinya akan menyebabkan stres bagi mahasiswa. Stres merupakan peristiwa yang bisa menimbulkan baik secara fisik maupun secara psikologis. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa semester 8 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Metode yang digunakan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa semester 8 yang sedang menyusun skripsi sebanyak 340. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan menggunakan rumus lamshor finite sebanyak 52 responden. Data di analisis menggunakan uji chi-square. Hasil dari penelitian $p\text{-value } 0,315 > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa semester 8 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan mayoritas termasuk kedalam kategori stres dan mahasiswa kebanyakan menggunakan koping adaptif. Kesimpulan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak perempuan sebanyak 46 orang (88,5%) dengan tingkat stres mayoritas termasuk kedalam kategori stres sebanyak 27 orang (51,9%) dan koping yang paling banyak digunakan mahasiswa ialah koping adaptif sebanyak 35 orang (67,3%). Saran diharapkan mahasiswa semester 8 atau mahasiswa akhir bisa menerapkan mekanisme koping dengan baik untuk mengurangi tingkat stres dalam mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: Stres, Mekanisme koping, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Lazarus (Nursalim, 2020) mengemukakan bahwa stres merupakan peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun psikologis. Stres ini bisa disebabkan karena sebuah kegagalan yang menimbulkan tekanan mental bagi mahasiswa yang tidak dapat melakukan suatu penyesuaian diri dari beberapa masalah yang bersangkutan ataupun membuat perubahan yang dapat berpotensi menimbulkan stres. Apabila seseorang mengalami stres akan muncul gejala-gejala seperti gejala fisik, emosi, dan gejala perilaku (Mustikawati dan Putri 2018). Resikonya ancaman stres ini dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan niat untuk mengakhiri hidupnya (Azis dan Bellinawati 2015).

Menurut hasil Riskesdas tahun 2018 kasus gangguan jiwa ini menyebar di seluruh wilayah Indonesia termasuk Jawa Barat prevalensi stres pada penduduk Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Barat yang mencapai persentase 7,8 % kasus, dan untuk gangguan mental emosional yaitu 9,8% dari jumlah penduduk. Sedangkan di Kabupaten Sukabumi mencapai 1,68 % dan Kota Sukabumi mencapai 3,00% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan hasil penelitian Elsyah Purnamasari (2023) menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa akhir sebagian besar termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 52 orang (62,7%), kategori stres ringan yaitu sebanyak 15 orang (18,1%) dan kategori stres berat yaitu sebanyak 16 orang (19,3). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada tahun 2018 jumlah penduduk yang mengalami gangguan mental emosional sekitar 703.946 jiwa dan menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 dari 35 provinsi di Indonesia penderita gangguan mental terbanyak berada di Sulawesi Tengah sebanyak 19,8% sedangkan di Sumatera Barat berada pada peringkat ke-6 penderita gangguan emosional pada mahasiswa juga terjadi di Indonesia. Penelitian yang dilakukan di salah satu universitas di Jakarta menemukan bahwa 12,7% mahasiswa mengalami gangguan mental emosional.

Stres di bagi menjadi beberapa tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Pengelolaan stres terdiri dari dua jenis yaitu stres membangun atau biasa di kenal dengan istilah eustres dan stres yang tidak menyenangkan atau dikenal dengan istilah distres. Eustress merupakan stres positif yang akan membuat seseorang menjadi bersemangat dan meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan stres yang sifatnya tidak menyenangkan dan bersifat negatif dikenal dengan

istilah distres, distres memberikan berbagai dampak negatif seperti menjadi gugup, tekanan darah tinggi, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi.

Menurut Lazarus dan Folkman (2019) Mekanisme Coping adalah usaha-usaha kognitif dan perilaku yang secara terus menerus berubah untuk mengelola tuntutan dari dalam dan atau dari luar individu yang dirasakan merugikan atau melebihi kemampuan individu itu. Ada berbagai hal yang dapat mempengaruhi coping individu, baik yang datang dari diri sendiri maupun yang berasal dari luar individu atau yang berasal dari lingkungannya. Wahyudi (2016) mengatakan bahwa mekanisme coping di pengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Mekanisme coping dibagi menjadi dua tipe yaitu coping berfokus pada masalah (problem focused coping) dan coping berfokus pada emosi (emotional focused coping) (Sarafino & Smith, 2021).

Menurut penelitian Andriyani dan Tri Utami (2023) menunjukkan bahwa antara tingkat stres dengan mekanisme coping terdapat korelasi yang bermakna, dengan hasil tingkat stres pada tingkatan ringan dengan mekanisme coping adaptif mendapatkan hasil 4 (8%) responden, dan respon maladaptif 0 responden, pada tingkatan stres sedang mencapai 14 responden adaptif dengan persentase 28% dan 3 responden maladaptif dengan persentase 6%. Untuk tingkat stres berat mencapai nilai 26 responden adaptif dengan presentasi 52% dan 3 responden maladaptif dengan nilai 6% jumlah pada hasil tersebut 44 mahasiswa termasuk ke dalam mekanisme coping adaptif setara dengan nilai 88% dan 6 mahasiswa dengan respon maladaptif setara dengan 12%.

Hal ini juga didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Sinaga, (2019) yang bertempat di Banda Aceh menunjukkan mayoritas tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang dengan frekuensi 68 orang responden (84,0%). Sedangkan untuk mekanisme coping dalam mengatasi stres yang paling dominan digunakan responden adalah coping yang berfokus pada emosi yang berjumlah 50 orang responden (61,7%). Dalam penelitian lain juga dijelaskan bahwa tingkat stres berpengaruh terhadap strategi yang digunakan. Semakin meningkat tingkat stres, maka semakin meningkat juga mekanisme coping (Sinaga, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima orang mahasiswa semester delapan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya pada hari senin tanggal 11 Maret 2024 diperoleh informasi bahwa dari lima orang mahasiswa semester delapan, tiga orang mengalami tanda dan gejala kecemasan, seperti sering merasa

gelisah, sering mengalami sulit tidur, dan kurangnya konsentrasi sedangkan dua orang lainnya mengalami tanda dan gejala kecemasan, pola makan tidak teratur, dan kurangnya konsentrasi. Kemudian mekanisme coping yang di gunakan ke lima mahasiswa tersebut dengan cara, untuk dua orang mahasiswa melakukan distraksi dengan selalu berfikir positif dan istirahat

dengan cukup, Sedangkan satu orang mahasiswa mengatasi masalah kecemasan dengan cara bercerita kepada orang lain tentang masalah yang sedang di hadapi atau bertukar pikiran dan menangis, dan untuk dua orang Mahasiswa mengatasi masalah tersebut dengan cara pergi keluar untuk menenangkan Pikiran

METODE

Penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional dengan cara menghubungkan antara dua variabel yang di dilakukan dengan metode cross sectional dimana yang keseluruhan data baik yang merupakan variabel bebas yaitu tingkat stres dan terikat mekanisme coping pada Mahasiswa semester 8 di universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang dikumpulkan dengan waktu yang bersamaan.

HASIL

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik responden

Tabel 1.1
Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-Laki	6	11,5%
Perempuan	46	88,5%
Total	52	100%

Berdasarkan tabel 1.1 karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa semester 8 sebagian besar perempuan sebanyak 46 orang (88,5%) dan Laki-laki sebanyak 6 orang (11,5%).

b. Tingkat Stres

Tabel 1.2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa tingkat stres

Kategori stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	5	9,6%
Stres	47	90,4%
Total	52	100%

pada mahasiswa semester 8 sebagian besar termasuk kedalam kategori stres ada 47 orang (90,4%) dan yang termasuk kedalam kategori normal sebanyak 5 orang (9,6%).

c. Mekanisme Koping

Tabel 1.3

Kategori Koping	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Koping Maladaptif	17	32,7%
Koping Adaptif	35	67,3%
Total	52	100%

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa mekanisme koping pada mahasiswa semester 8 sebagian besar termasuk kedalam koping adaptif sebanyak 35 orang dengan presentase (67,3%) dan koping maladaptif sebanyak 17 orang dengan presentase (32,7%).

d. Hubungan tingkat stres dengan mahasiswa semester 8

Tabel 1.4

Hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping

Tingkat Stres	Mekanisme koping		Total	P-value	OR CI 95%
	maladaptif	adaptif			
Normal	3 (60%)	2 (40%)	5 (100%)	0,315	3,536
Stres	14 (29,8%)	33 (70,2%)	47 (100%)		
Total	17 (37,7%)	35 (67,3%)	52 (100%)		

Berdasarkan tabel 1.4 responden dengan kategori Normal yang menggunakan koping maladaptif 3 orang (60%) sedangkan yang menggunakan koping adaptif sebanyak 2 orang (40%) dan yang masuk kedalam kategori stres yang menggunakan koping Maladaptif 14 orang (29,8%) sedangkan yang menggunakan koping adaptif ada 33 (70,2%).

PEMBAHASAN

1. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Hasil dari penelitian yang sudah di lakukan pada mahasiswa semester 8 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya berdasarkan jenis kelamin mayoritas yang paling banyak adalah responden perempuan sebanyak 46 orang dengan presentase (88,5%) dan responden Laki-Laki sebanyak 6 orang dengan presentase (11,5 %). Oleh karena itu dapat di simpulkan bahwasannya dari hasil penelitian di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya responden terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 46 orang dengan presentase (88,5%).

kenapa paling banyak perempuan yang menjadi responden di karenakan populasi perempuan yang lebih banyak dari pada laki-laki pernyataan tersebut di lihat dari data mahasiswa semester 8 angkatan 2020 ada beberapa program studi yang kebanyakan perempuan dibandingkan dengan laki-laki kecuali dari fakultas teknik yang mayoritas laki-laki.

2. Tingkat stres

Hasil penelitian yang sudah di lakukan menunjukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa semester 8 sebagian besar

termasuk kedalam kategori kategori normal sebanyak 5 orang (9,6%) dan yang mengalami stres sebanyak 47 orang (90,4%). Dari data tersebut menunjukan bahwa tingkat stres dikalangan mahasiswa semester 8 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya berada dalam kategori stres dengan banyak responden ada 47 orang (90,4%).

Mahasiswa seringkali mengalami stress yang disebabkan oleh aktivitas akademiknya. Bagi mahasiswa tingkat akhir, proses dalam menyusun skripsi menjadi salah satu faktor stressor. Stress yang dialami oleh mahasiswa dapat dilihat dengan adanya tanda dan gejala seperti merasa lelah, cemas, tidak memiliki semangat bahkan ada rasa ingin berhenti mengerjakan skripsi (Gamayanti, Mahardianisa, & Isop, 2018).

mahasiswa semester 8 mayoritas mengalami stres, di karenakan banyaknya hambatan-hambatan yang di lalui dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi baik dari internal (dari dalam diri individu sendiri) dan eksternal (berasal dari dosen pembimbing) dan adanya tuntutan yang mengharuskan lulus tepat waktu sehingga dari hambatan tersebut membuat mahasiswa menjadi stres. Tetapi hal tersebut dapat di imbangi dengan meknaisme koping individu yang dapat memicu kedalam stres yang lebih parah.

Mahasiswa tingkat akhir mengalami stres yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa tingkat lainnya karena selain mempelajari mata kuliah, mereka juga harus menyelesaikan skripsi. Selain itu, stres dalam menyusun skripsi juga disebabkan oleh kesulitan dalam menentukan tema penelitian, memahami metodologi, memilih sampel, menggunakan alat ukur, mencari sumber literatur, menghadapi proses bimbingan, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang, serta lamanya umpan balik dari dosen pembimbing. Alasan lain yang menyebabkan stres pada mahasiswa semester akhir termasuk berbagai hambatan yang dihadapi dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, baik dari faktor internal (dari dalam diri individu) maupun eksternal (dari dosen pembimbing), serta adanya tekanan untuk lulus tepat waktu yang menambah tingkat stres mahasiswa.

3. Mekanisme Koping

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa mekanisme koping pada mahasiswa semester 8 mayoritas termasuk kedalam kategori mekanisme koping adaptif sebanyak 35 orang dengan presentase (67,3%) dan koping maladaptif sebanyak 17 orang dengan presentase (32,7%). Maka dengan hasil tersebut dapat disimpulkan mekanisme koping yang digunakan mahasiswa semester 8 mayoritas menggunakan koping adaptif dengan jumlah responden sebanyak 34 orang (65,4%).

Strategi koping yang adaptif memainkan peran sentral dalam menjaga kesehatan fisik dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk menolak gangguan atau serangan penyakit, baik yang bersifat fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual (Potter & Perry, 2017, Falah et al., 2024). Penggunaan mekanisme koping tergantung pada cara individu menghadapi masalahnya, karena setiap orang memiliki mekanisme koping yang berbeda-beda. Secara umum, koping adalah respons otomatis saat individu mengalami situasi yang menekan dan mengancam (Mushoffa, 2017).

Menurut Rafati et al. (2017), mahasiswa yang mencoba menghadapi stres secara adaptif kadang-kadang mencari cara untuk mengurangi gejala fisik, psikologis, dan kognitif yang disebabkan oleh stres. Namun, ketika mereka merasa situasi stres tidak dapat mereka kendalikan, mereka cenderung menghindari atau menerima situasi tersebut. Mekanisme koping yang digunakan individu untuk menghadapi perubahan sangatlah penting. Jika mekanisme koping ini efektif, individu tersebut akan mampu beradaptasi terhadap perubahan sejak awal munculnya stresor (Potter & Perry, 2017).

Banyak yang menggunakan koping adaptif dikarenakan koping adaptif termasuk kedalam koping yang positif yang di mana koping ini bisa berupa kegiatan atau hal-hal positif yang dilakukan individu untuk menghilangkan stres atau mengurangi stres yang muncul akibat dari tekanan skripsi dan masalah-masalah yang timbul di luar. Alasan lain

mahasiswa akhir menggunakan koping adaptif karena sering menghadapi tekanan dan tantangan yang signifikan terkait dengan penyelesaian tugas akhir oleh karena itu koping adaptif menjadi strategi penting yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengelola stres agar tidak merusak mental dan fisik terus dapat meningkatkan produktivitas dan konsentrasi seperti dapat manajemen waktu, pengaturan prioritas, dan membuat jadwal belajar yang efektif membantu mahasiswa untuk tetap fokus pada tugas yang harus diselesaikan.

4. Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping Pada mahasiswa semester 8 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 52 responden di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya menunjukkan bahwa analisa data yang dilakukan menggunakan uji statistik chi-square di dapatkan p value sebesar $0,315 > 0,05$ artinya H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa semester 8 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rosyad (2019), ditemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sering mengalami kesulitan yang tidak mampu mereka atasi, sehingga berdampak pada kondisi fisik, mental, emosional, kognitif, dan individu secara keseluruhan. Mahasiswa cenderung mengatasi masalah ini dengan bercerita kepada teman, menghibur diri sendiri, dan beribadah.

Oleh karena itu dapat disimpulkan dalam penelitian ini mahasiswa semester 8 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya mayoritas termasuk kedalam kategori stres sebanyak 47 orang dengan presentase (90,4%) dengan mayoritas mahasiswa semester 8 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya menggunakan koping adaptif sebanyak 35 orang (67,3%) dan tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa semester 8 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan p-value $0,315 > 0,05$.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden pada mahasiswa semester 8 berdasarkan jenis kelamin terdapat mayoritas perempuan sebanyak 46 orang (88,5%).
2. Tingkat stres pada mahasiswa semester 8 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya mayoritas termasuk kedalam kategori stres dengan jumlah sebanyak 47 orang (90,4%).
3. Mekanisme Koping pada mahasiswa semester 8 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya mayoritas menggunakan koping adaptif sebanyak 35 orang (67,3%).
4. Tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa semester 8 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan p -value $0,315 > 0,05$.

SARAN

1. Bagi instansi, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh instansi sebagai referensi untuk menilai metode pembelajaran yang tepat, dengan tujuan mengurangi tingkat stres pada mahasiswa semester 8.
2. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat mengatasi atau mengelola stres sehingga dapat mencegah dampak negatif yang disebabkan oleh stres, dan juga menerapkan mekanisme koping untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi agar bisa tepat waktu.
3. Bagi peneliti selanjutnya, di sarankan untuk melakukan penelitian mengenai faktor yang bisa mengurangi tingkat stres pada mahasiswa.

REFERENSI

Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa

Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241-250.

Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1-7.

Andriana, J., & Prihantini, N. N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1351-1361.

Bandera, I. A., Yasnani, A., & Akifah, A. (2023). Hubungan antara stres dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Halu Oleo Tahun 2022. *Jurnal WINS* e-ISSN, 2797, 6270.

Bengawan, B. N., & Arifin, A. N. (2022) Hubungan Insomnia dengan tingkat Stres pada mahasiswa tingkat akhir: NARRATIVE REVIEW.

Hardiyanti, A. Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

Hardiyanti, A. Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

Ichandra, M. O. Hubungan antara Tingkat Stres terhadap Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN Angkatan 2015 dan 2016. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 5(2b).

Kurlia, A. (2023). Hubungan regulasi emosi dan Mekanisme Koping dengan tingkat stres pasien Hemodialisa (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

- Kurniawan, L. (2019). *Gambaran Strategi Koping Pada Mahasiswa Kuliah Ganda Di Dua Universitas* (Doctoral dissertation, Universitas MercuBuana Yogyakarta).
- Madaniah, R. (2020). *Hubungan Antara Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung*.
- Masitoh, A. R., & Hidayat, E. N. (2018). Hubungan optimisme dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di stikes muhammadiyah kudas dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 97-103.
- Rachmah, E., & Rahmawati, T. (2019). Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(2), 595-608.
- Salfadilla, F. (2020). *Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2016 dan tinjauan-nya Menurut pandangan Islam*. (Doctoral dissertation, Universitas YARSI).
- Sari, D. P. (2021). *Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup*. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 244-266.
- Bahroen, S. U. U. A., Novryanti, D., & Utami, T. (2023). Hubungan tingkat stress dengan mekanisme koping mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 257-264.
- Ulum, M. (2019). (Doctoral dissertation, Universitas Harapan Bangsa). *Hubungan Tingkat Stres Dan Kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto*
- Warja, I. K., Afni, N., & Yani, A. (2019). Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 2(1).
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL)*, 6(2), 549-557.
- Wulandari, K. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dan Insomnia dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Masthura, S., Desreza, N., & Bengi, T. S. (2023). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Pada Retaker Profesi Ners Di Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. *Jurnal Anestesi*, 1(2), 223-232.
- Fadli Ilhami Harri, S. (2022). *Hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa profesi Ners di fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Falah, M., Sansuwito, T. B., Dioso, R. I. I., Lismayanti, L., Sari, N. P., & Said, F. M. (2024). Unveiling the Tapestry of Well-being: The Quality of Life Among Tuberculosis Patients in Tasikmalaya Indonesia. *Univers. J. Public Heal.*, 12(1), 150-156.