

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik12315>**Strategi dan Jenis Koping Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik****Rizki Lestari Widia Larasati**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya; widia.larasati13@gmail.com

**Sunarto**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya; sunartoyahyamuqaffi@gmail.com (koresponden)

**Rahayu Sumaningsih**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya; sumaningsihrahayu@gmail.com

**Ayesha Hendriana Ngestiningrum**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya; ayeshaendrianan.n@gmail.com

**ABSTRACT**

Every student experiences stress when dealing with thesis, so it takes types and coping strategies to deal with stress. The purpose of this study is to describe the strategies and types of coping used by students in dealing with their thesis, based on student characteristics. This type of research was descriptive. The population of this study were 58 Diploma 4 students at the Midwifery Campus, Poltekkes Kemenkes Surabaya, who were all involved in the research. The independent variables were the type of coping, coping strategies and demographic characteristics of students which include age, employment status and marital status. The data were collected by filling out a questionnaire. The data were analyzed descriptively in the form of frequency and proportion. The results showed that the most dominant type of coping used by students dealing with academic stress was adaptive coping, namely 65.5%. The most dominant coping strategy used by students was problem focus coping (PFC) as much as 62.1%. Teenage students were more dominant using Emotional focus coping (EFC) coping strategies, while adult students were more likely to use PFC coping strategies (66.7%). Students who were already working were more likely to use PFC coping strategies (58.8%) and students who were not working are more likely to use EFC coping strategies 33.3%. Married students were more likely to use PFC coping strategies (60.6%), and unmarried students tend to use PFC coping strategies (64%). Furthermore, it was concluded that the dominant type of coping in students was adaptive coping.

**Keywords:** coping strategies; coping type; student; academic stress

**ABSTRAK**

Setiap mahasiswa mengalami stres saat menghadapi skripsi, sehingga dibutuhkan jenis dan strategi koping untuk mengatasi stress. Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan strategi dan jenis koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi skripsi, berdasarkan karakteristik mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah 58 mahasiswa Diploma 4 di Kampus Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, yang seluruhnya dilibatkan dalam penelitian. Variabel bebas adalah jenis koping, strategi koping dan karakteristik demografi mahasiswa yang meliputi umur, status pekerjaan dan status pernikahan. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif berupa frekuensi dan proporsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis koping yang paling dominan digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik adalah jenis koping adaptif yakni 65,5%. Strategi koping paling dominan yang digunakan oleh mahasiswa yaitu *Problem focus coping* (PFC) sebanyak 62,1%. Mahasiswa berusia remaja lebih dominan menggunakan strategi koping *Emotional focus coping* (EFC), sedangkan mahasiswa berusia dewasa lebih cenderung menggunakan strategi koping PFC (66,7%). Mahasiswa yang sudah bekerja lebih cenderung menggunakan strategi koping PFC (58,8%) dan mahasiswa yang belum bekerja lebih cenderung menggunakan strategi koping EFC 33,3%. Mahasiswa yang sudah menikah lebih cenderung menggunakan strategi koping PFC (60,6%), dan mahasiswa yang belum menikah cenderung menggunakan strategi koping PFC (64%). Selanjutnya disimpulkan bahwa jenis koping yang dominan pada mahasiswa adalah jenis koping adaptif.

**Kata kunci:** strategi koping; jenis koping; mahasiswa; stress akademik

**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Skripsi merupakan stresor akademik bagi mahasiswa. Pendapat Yan menyatakan setiap ada stresor pasti di respon berupa stres<sup>(1)</sup>. Kondisi stres akademik karena skripsi juga dialami mahasiswa program diploma IV Kebidanan Sutomo di Magetan. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan cara menanyakan melalui

WhatsApp kepada 58 mahasiswa, ditemukan hasil bahwa 4 orang mahasiswa yang tidak stress dan sisanya 54 (93,10%) mahasiswa mengalami stres saat menghadapi skripsi. Namun peneliti belum mengetahui apa strategi dan jenis coping mekanisme yang digunakan masing-masing mahasiswa dalam mengelola stres. Stres dapat berdampak positif bagi individu jika dengan dosis yang kecil. Hal ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Sedangkan menurut Donsu, stres pada level yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respon imun, dan kanker<sup>(2)</sup>. Solusi yang ditawarkan agar program studi tepat dalam mendesain kerangka pembimbingan dan/atau mendesain program pembelajaran oleh dosen pengampu yang pertama adalah perlunya kajian untuk mengidentifikasi akar penyebab proses skripsi sehingga menjadi stresor kategori berat, kedua mengidentifikasi strategi dan jenis coping yang sering dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi respon stresnya, ketiga mengidentifikasi strategi dan jenis coping berdasarkan karakteristik mahasiswa, mekanisme coping yang adaptif bisa dimanfaatkan untuk mengurangi respon stres akademik yang bersifat menekan atau suppressor.

## Tujuan

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi dan jenis coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Sedangkan tujuan secara khusus yaitu: 1) mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan umur, pekerjaan, status pernikahan, dan waktu jeda studi lanjut; 2) mengidentifikasi gambaran penyebab stres pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi; 3) mengidentifikasi gambaran jenis coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi skripsi; 4) mengidentifikasi gambaran strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi skripsi; 5) mengidentifikasi jenis coping dan strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi skripsi berdasarkan umur, pekerjaan, status pernikahan.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Lokasi penelitian adalah Prodi Kebidanan Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya. Penelitian dilaksanakan bulan Januari sampai dengan Mei 2022. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi Diploma 4 Prodi Kebidanan Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya Tahun Akademik 2021/2022 yang menghadapi skripsi sejumlah 58 orang, yang seluruhnya dilibatkan sebagai responden penelitian.

Variabel bebas adalah strategi coping, jenis coping dan karakteristik demografi mahasiswa. Instrumen untuk mengukur strategi coping adalah *ways of coping*. Instrumen untuk mengukur jenis coping dan karakteristik demografi responden adalah kuesioner. Gambaran strategi, jenis coping, dan keterkaitan antara karakteristik demografi mahasiswa dianalisis secara deskriptif berupa frekuensi dan proporsi, termasuk dalam tabel silang.

Penelitian sudah mendapatkan pengesahan layak etik dari Poltekkes Kemenkes Surabaya No. EA/1010/KEPK-Poltekkes\_Sby/V/2022

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 58 mahasiswa, usia paling dominan adalah usia dewasa, status pekerjaan terbanyak adalah sudah bekerja, status pernikahan terbanyak adalah sudah menikah, kategori jarak saat menempuh kuliah D4 dari kelulusan D3 Kebidanan yang paling dominan adalah lebih dari 2 tahun.

Gambaran penyebab stress akademik dalam menghadapi skripsi, dari 16 penyebab yang diidentifikasi, mengenai gambaran penyebab stress akademik yang dalam hal ini yaitu skripsi, responden menjawab berbedabeda. Namun dalam penelitian ini penyebab stress akademik yang paling banyak dipilih responden adalah tekanan karena beban kuliah yang padat sebesar 29,3% (Tabel 2).

Gambaran strategi dan jenis coping yang digunakan 58 mahasiswa dalam menghadapi stres akademik akibat adanya stressor skripsi, strategi coping yang paling dominan digunakan adalah strategi coping *problem focus coping* (PFC) sebanyak 62,1%, sedangkan jenis coping yang paling dominan digunakan adalah jenis coping adaptif sebanyak 65,5% (Tabel 3).

Terdapat perbedaan strategi coping antara mahasiswa yang dikategorikan umur  $\leq 21$  tahun dan  $>21$  tahun dalam menghadapi stres akademik berupa skripsi. Mahasiswa yang kategori umur  $\leq 21$  tahun cenderung menggunakan strategi coping yang *Emotional focus coping* (EFC) sebanyak 53,8% dan mahasiswa yang kategori umur  $>21$  tahun cenderung menggunakan strategi coping yang *Problem focus coping* (PFC) sebanyak 66,7%. Strategi coping mahasiswa dalam menghadapi stress akademik berupa skripsi berdasarkan pekerjaan, baik yang sudah bekerja maupun yang belum bekerja lebih dari setengahnya menggunakan *problem focus coping* (PFC).

Strategi koping mahasiswa dalam menghadapi stress akademik berupa skripsi berdasarkan status pernikahan, baik yang sudah menikah maupun yang belum bekerja lebih dari setengahnya menggunakan PFC (Tabel 4).

Tabel 1. Distribusi karakteristik demografi mahasiswa

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Umur		
	• ≤ 21 tahun	13	22,4
	• > 21 tahun	45	77,6
	Total	58	100
2	Status pekerjaan		
	• Sudah bekerja	34	58,6
	• Belum bekerja	24	41,4
	Total	58	100
3	Status pernikahan		
	• Sudah menikah	35	60,3
	• Belum menikah	23	39,7
	Total	58	100
4	Jeda pendidikan D3 ke D4		
	• > 2 tahun	36	62,1
	• ≤ 2 tahun	22	37,9
	Total	58	100

Tabel 2. Distribusi stressor akademik mahasiswa dalam menghadapi skripsi

Penyebab stress akademik	Frekuensi	Persentase
Frustrasi kesulitan tema	1	1,7
Frustrasi kesulitan judul	1	1,7
Frustrasi cari literature	2	3,4
Kurang paham menyusun skripsi	8	13,8
Kesulitan menyusun skripsi	1	1,7
Tekanan suami	1	1,7
Tekanan atasan langsung	8	13,8
Tekanan dosen pembimbing	2	3,4
Beban kuliah padat	17	29,3
Konflik dengan dosen	5	8,6
Konflik dalam revisi	2	3,4
Konflik waktu	9	15,5
Khawatir tidak lulus	1	1,7
Total	58	100

Tabel 3. Gambaran strategi dan jenis koping mahasiswa dalam menghadapi stress akademik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Strategi koping		
	<i>Emotional focus coping</i> (EFC)	22	37,9 %
	<i>Problem focus coping</i> (PFC)	36	62,1 %
	Total	58	100 %
2	Jenis koping		
	Maladaptif	21	36,2 %
	Adaptif	37	63,8 %
	Total	58	100

Tabel 4. Gambaran strategi coping dalam menghadapi stress akademik berdasarkan karakteristik mahasiswa

Variabel	Strategi coping				Total	%
	EFC	%	PFC	%		
Kategori umur						
• ≤21 tahun	7	53,8	6	46,2	13	100
• >21 tahun	15	33,3	30	66,7	45	100
Total	22	37,9	36	62,1	58	100
Kategori status pekerjaan						
• Sudah bekerja	14	41,2	20	58,8	34	100
• Belum bekerja	8	33,3	16	66,7	24	100
Total	22	37,9	36	62,1	58	100
Kategori status pernikahan						
• Sudah menikah	13	39,4	22	62,9	35	100
• Belum menikah	9	36,0	14	60,9	23	100
Total	22	37,9	36	62,1	58	100

Tidak ada perbedaan jenis coping antara mahasiswa yang dikategorikan umur ≤21 tahun dan >21 tahun dalam menghadapi stress akademik berupa skripsi. Kedua kelompok umur ini masing-masing lebih dari setengah dari jumlahnya menggunakan jenis coping yang dikategorikan adaptif yaitu 61,5% dari 13 mahasiswa kelompok umur ≤21 tahun, dan 66,7% dari 45 mahasiswa kelompok umur >21 tahun. Jenis coping yang maladaptif juga digunakan oleh kedua kelompok yaitu masing-masing kelompok setengahnya. Jenis coping mahasiswa dalam menghadapi stress akademik berupa skripsi berdasarkan pekerjaan, baik yang sudah bekerja maupun yang belum bekerja lebih dari setengahnya menggunakan *Coping style* yang adaptif, meskipun tetap ada yang *coping stylenya* maladaptif. Jenis coping mahasiswa dalam menghadapi stress akademik berupa skripsi berdasarkan status pernikahan, baik yang sudah menikah maupun yang belum menikah lebih dari setengahnya menggunakan *Coping style yang adaptif*, meskipun tetap ada yang *coping stylenya* maladaptif.

Tabel 5. Gambaran jenis coping dalam menghadapi stress akademik berdasarkan karakteristik mahasiswa

Kategori umur	Jenis coping				Total	%
	Maladaptif	%	Adaptif	%		
Kategori umur						
• ≤21 tahun	5	38,5	8	61,5	13	100
• >21 tahun	16	35,6	29	64,4	45	100
Total	21	36,2	37	63,8	58	100
Kategori status pekerjaan						
• Sudah bekerja	12	35,3	22	64,7	34	100
• Belum bekerja	9	37,5	15	62,5	24	100
Total	21	36,2	37	63,8	58	100
Kategori status pernikahan						
• Sudah menikah	13	37,1	22	62,9	35	100
• Belum menikah	8	34,8	15	65,2	23	100
Total	21	36,2	37	63,8	58	100

## PEMBAHASAN

Gambaran stress akademik yang banyak dipilih mahasiswa Diploma 4 Kebidanan Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya karena tekanan beban kuliah yang padat. Penelitian yang dilakukan Moawad, tidak sejalan dengan penelitian ini yang menyatakan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stress yang tinggi karena ketidakpastian ujian akhir dan evaluasi mereka<sup>(3)</sup>. Laporan penelitian Rajoo et al., juga tidak sejalan dengan penelitian ini yang

menyatakan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik dikarenakan tenggat waktu atau ujian yang semakin dekat <sup>(4)</sup>.

Gambaran jenis koping yang paling banyak digunakan dalam menghadapi stressor akademik bersifat adaptif, meskipun ada juga beberapa mahasiswa yang menggunakan jenis koping maladaptif. Laporan penelitian oleh Waiez bertolak belakang dengan hasil penelitian ini, yaitu mahasiswa dalam menghadapi stres skripsi yang paling dominan adalah menggunakan jenis koping maladaptive <sup>(5)</sup>. Menurut Forster mahasiswa yang menggunakan perilaku koping maladaptif dikarenakan tekanan berkepanjangan terkait sekolahnya <sup>(6)</sup>.

Gambaran strategi koping yang paling banyak digunakan dalam menghadapi stressor akademik adalah *Problem Focused Coping* (PFC) meskipun masih ada juga mahasiswa yang menggunakan strategi koping *Emotion Focused Coping* (EFC). Penelitian Nauratul, selaras dengan penelitian ini yaitu strategi koping dalam menghadapi stres pada mahasiswa penyusun skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala yang paling dominan yaitu *Problem Focused Coping* (PFC) <sup>(7)</sup>. Menurut Cho et al, mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focus coping* dapat menyesuaikan diri dengan sekolah dengan cara menghasilkan dan mengasah keterampilan seperti pemecahan kognitif, pengambilan keputusan, pengumpulan informasi dan penetapan tujuan <sup>(8)</sup>.

Gambaran strategi koping berdasarkan umur subyek penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penggunaan strategi koping antara mahasiswa yang masih remaja ( $\leq 21$  Tahun) dan yang sudah dewasa ( $>21$  Tahun). Mahasiswa yang masih remaja lebih banyak yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC). Sedangkan mahasiswa yang sudah dewasa lebih banyak yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC). Pendapat Smet, sesuai dengan penelitian ini bahwa faktor yang mempengaruhi koping seseorang adalah variabel dalam kondisi individu yang mencakup umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik <sup>(9)</sup>.

Gambaran strategi koping berdasarkan status pekerjaan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan strategi koping yang digunakan antara mahasiswa yang sudah bekerja maupun belum bekerja dalam menghadapi stres akademik berupa skripsi. Mahasiswa yang sudah bekerja maupun belum bekerja paling dominan menggunakan strategi *Problem Focused Coping* (PFC). Penelitian Felix dkk sejalan dengan penelitian ini bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki kategori tinggi untuk menggunakan strategi *Problem Focused Coping* (PFC) <sup>(10)</sup>. *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotion Focused Coping* (EFC) dapat saling melengkapi dan menghambat satu sama lain dalam proses koping.

Gambaran strategi koping berdasarkan status pernikahan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan strategi koping yang digunakan antara mahasiswa yang sudah menikah maupun belum menikah dalam menghadapi stres akademik berupa skripsi. Mahasiswa yang sudah menikah maupun belum menikah paling dominan menggunakan strategi *Problem Focused Coping* (PFC). Menurut penelitian Lasode&Awote, peran ganda merupakan sumber stres bagi siswa perempuan dan biasanya akan merasa bersalah karena tidak ada waktu untuk keluarga <sup>(11)</sup>. Sedangkan menurut penelitian Faronbi et al, mahasiswi yang sudah menikah mendapatkan dukungan dari suami mulai dari keuangan, mengurus rumah ketika sibuk dengan kegiatan akademik, mengantar mereka ke kampus hingga memberikan dukungan yang diperlukan <sup>(12)</sup>. Penelitian Fatemeh, juga mendukung penelitian ini yang menyebutkan bahwa persentase mahasiswa yang sudah menikah lebih dominan menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC) <sup>(13)</sup>.

Gambaran jenis koping berdasarkan usia dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan jenis koping yang digunakan antara mahasiswa yang berusia  $\leq 21$  tahun maupun  $> 21$  tahun dalam menghadapi stres akademik berupa skripsi. Subyek penelitian dominan menggunakan jenis koping adaptif. Penelitian Waiez et al, bertentangan dengan penelitian ini yang menyatakan tentang mekanisme koping mahasiswa dalam menyusun skripsi di program studi ilmu keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru, bahwa usia  $\leq 21$  tahun yang termasuk usia remaja, dan usia  $>21$  tahun paling dominan yaitu menggunakan jenis koping maladaptif <sup>(5)</sup>.

Gambaran jenis koping berdasarkan status pekerjaan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan jenis koping yang digunakan antara mahasiswa yang sudah bekerja maupun belum bekerja dalam menghadapi stres akademik berupa skripsi. Mahasiswa yang sudah bekerja maupun belum bekerja paling dominan menggunakan jenis koping adaptif. Teori yang disampaikan Koesomowidjojo, tidak sejalan dengan penelitian ini yang menyatakan bahwa beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan kelelahan baik fisik maupun mental dan reaksi-reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, mudah marah dan tersinggung merupakan reaksi maladaptif <sup>(14)</sup>, karena dalam penelitian ini meskipun banyak yang sudah bekerja dan memiliki peran ganda, namun mereka memiliki jenis koping yang adaptif.

Gambaran jenis koping berdasarkan status pernikahan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan jenis koping yang digunakan antara mahasiswa yang sudah menikah maupun belum menikah dalam menghadapi stres akademik berupa skripsi. Mahasiswa yang sudah menikah maupun belum menikah paling dominan menggunakan jenis koping adaptif. Pada umumnya seseorang yang telah menikah cenderung mempunyai kualitas

hidup yang lebih baik dibandingkan seseorang yang belum menikah, bercerai, maupun ditinggal pasangan. Menurut Oktarina dkk, hal ini dapat terjadi dikarenakan seseorang yang memiliki pasangan atau keluarga mendapatkan dukungan dari pasangannya. Dukungan tersebut dapat berupa material maupun dukungan moril<sup>(15)</sup>. Penelitian Madanian, tidak sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu terdapat mahasiswa yang sudah menikah justru menjadi sakit-sakitan, ada juga yang dalam pengerjaan skripsi menjadi lambat dan membuatnya tertekan bahkan ia merasa putus asa, sampai ada yang ingin memutuskan kuliahnya<sup>(16)</sup>.

## KESIMPULAN

Jenis koping yang dominan pada mahasiswa Diploma 4 Kebidanan di Kampus Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya adalah jenis koping adaptif. Strategi koping yang dominan digunakan adalah PFC. Mahasiswa yang dikategorikan masih remaja menggunakan strategi koping EFC, sedangkan mahasiswa kategori dewasa menggunakan strategi koping PFC. Mahasiswa yang sudah bekerja maupun yang belum bekerja, sudah menikah maupun belum menikah cenderung menggunakan strategi koping PFC dibanding EFC dan jenis kopingnya adaptif. Diharapkan mahasiswa menerapkan perilaku koping positif, belajar dan meminta bantuan kepada yang dianggap lebih mampu dalam menghadapi skripsi. Serta untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik sama untuk meneliti tingkatan stres, dan dampak yang dirasakan mahasiswa setelah mengalami stres.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Yan Q. Psychoneuroimmunology. Second edi. Yan Q, editor. Medische psychologie. USA: Humana Press; 2018. 3–20 p.
2. Donsu JD. Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017.
3. Moawad RA. Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. Rev Rom pentru Educ Multidimens. 2020;12(1Sup2):100–7.
4. Rajoo KS, Karam DS, Abdul Aziz NA. Developing an effective forest therapy program to manage academic stress in conservative societies: A multi-disciplinary approach. Urban For Urban Green [Internet]. 2019;43(May):126353. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.05.015>
5. Waiez L, Erianti S, Rasyid TA. Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. J Ilmu Keperawatan (Journal Nurs Sci [Internet]. 2019;8(1):32–41. Available from: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/215>
6. Forster M, Grigsby TJ, Rogers CJ, Benjamin SM. The relationship between family-based adverse childhood experiences and substance use behaviors among a diverse sample of college students. Addict Behav [Internet]. 2018;76:298–304. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.08.037>
7. Nauratul Iqramah, Nurhasanah N. Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. Nauratul. J Ilm Mhs Bimbingan dan Konseling [Internet]. 2018;3(4):75–83. Available from: [https://doi.org/10.1016/j.gecco.2019.e00539%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.foreco.2018.06.029%0Ahttp://www.cpsg.org/sites/cbsg.org/files/documents/Sunda\\_Pangolin\\_National\\_Conservation\\_Strategy\\_and\\_Action\\_Plan\\_%28LoRes%29.pdf%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.forec](https://doi.org/10.1016/j.gecco.2019.e00539%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.foreco.2018.06.029%0Ahttp://www.cpsg.org/sites/cbsg.org/files/documents/Sunda_Pangolin_National_Conservation_Strategy_and_Action_Plan_%28LoRes%29.pdf%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.forec)
8. Cho E, Lee D, Lee JH, Bae BH, Jeong SM. Meaning in Life and School Adjustment: Testing the Mediating Effects of Problem-focused Coping and Self-acceptance. Procedia - Soc Behav Sci [Internet]. 2014;114:777–81. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.784>
9. Wibowo V. Coping Stress Pada Lesbian Yang Mengalami Putus Cinta. Dr Diss Unika Soegijapranata Semarang. 2019;5–24.
10. Felix T, Marpaung W, El Akmal M. Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja. Pers Psikol Indones. 2019;8(1):39–56.
11. Lasode AO, Awote MF. Challenges Faced by Married University Undergraduate Female Students in Ogun State, Nigeria. Procedia - Soc Behav Sci. 2014;112(Iceepsy 2013):102–13.
12. Faronbi JO, Adebisi AT, Idowu AO, Faronbi GO, Irinoye OO. Predictors of depressive symptoms and effective coping strategies among open and distance learning nursing students. Int J Africa Nurs Sci [Internet]. 2021;14(March):100295. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100295>
13. Fatemeh M. The relationship between the coping styles with stress and marital satisfaction and their comparison among female student and normal population of women in Tehran. Procedia - Soc Behav Sci. 2011;30:1301–2.

14. Koesomowidjojo S. Analisis Beban Kerja. Jakarta: Raih Asa Sukses; 2017.
15. Oktarina Y. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD Raden Mattaher Provinsi Jambi. *J Keperawatan Sriwij.* 2021;8:62–71.
16. Madanian L, Mansor SMSS, Omar AH bin. Marital Satisfaction of Iranian Female Students in Malaysia: A Qualitative Study. *Procedia-Soc Behav Sci* [Internet]. 2013;84:987–93. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.686>