

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa memiliki tugas utama di perguruan tinggi yaitu belajar. Namun, terdapat berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa di perguruan tinggi. Di Indonesia, prevalensi stres akademik mahasiswa diperkirakan yaitu sebesar 36,7-71,6% (Yuda et al., 2023). Khususnya pada mahasiswa perantau, ia memiliki stres dan tantangan yang berbeda karena berada pada lingkungan yang baru tentunya individu harus bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan tempat tinggalnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauzia dengan judul dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. Adapun hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang tinggal jauh dari orang tua maupun keluarga dekatnya dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi mahasiswa perantau tersebut. Terutama mengenai perasaan seperti sedih, takut, stres, kaget dan merasa bingung. Hal tersebut terjadi disebabkan karena mahasiswa menghadapi berbagai macam situasi kondisi dalam menjalani kehidupan di perantauan seperti harus mengatur keuangannya sendiri, menyelesaikan masalah sendiri tanpa melibatkan dan bergantung pada orang lain. Sehingga dari situlah mahasiswa rantau memerlukan proses dan waktu untuk menjadi mahasiswa yang mandiri dalam menjalani kehidupan di perantauan (Fauzia et al., 2021). Dari hasil penelitian tersebut

dapat diketahui mahasiswa perantau memiliki kecemasan yang berbeda dengan mahasiswa yang tidak merantau.

Menurut *World Mental Health International College Student (WMH-ICS)* data dikumpulkan pada tahun 2017–2023 yang melibatkan 72.288 mahasiswa dari 18 negara, ditemukan bahwa 65,2% mahasiswa mengalami gangguan mental sepanjang hidup, dan 57,4% mengalami gangguan dalam 12 bulan terakhir. Gangguan kecemasan umum merupakan salah satu gangguan yang paling umum ditemukan. Gejala kecemasan meliputi kegugupan, kegelisahan, perasaan akan datangnya malapetaka atau bahaya, berkeringat, gemetar, ketidakmampuan untuk tetap fokus, kekhawatiran yang tidak terkendali, kegelisahan, kelelahan, dan insomnia (National Institute of Mental Health, 2016; Mayo Clinic, 2019).

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) menyatakan bahwa sekitar 9,8% penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, termasuk kecemasan dan depresi. Kondisi yang berhubungan dengan kecemasan menimbulkan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, yang menyebabkan stigma, diskriminasi, dan pengabaian dalam sistem perawatan kesehatan, yang mengakibatkan hasil kesehatan yang buruk, isolasi, dan tingkat bunuh diri yang tinggi (Meyer, Matlala & Chigome 2019). Apabila kecemasan ini tidak ditangani dengan serius maka akan berakibat pada depresi, gangguan fisik, dan penurunan fungsi kognitif (Koutsimani et al., 2019).

Terdapat penelitian yang menunjukkan secara total terdapat 121 penelitian dimasukkan dalam meta-analisis, sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stres sedang (42,1%) dan kecemasan ringan hingga sedang (19,4%-25,1%) (Nursing Education Perspectives, 2020). Oleh karena itu, memprioritaskan kebutuhan psikososial mahasiswa keperawatan dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka sangat penting untuk menciptakan generasi yang cakap dan tangguh di masa depan (Fattahi et al., 2020). Terlebih pada mahasiswa keperawatan yang merantau tentunya memiliki tingkat kecemasan yang cukup memprihatinkan dan lebih membutuhkan prioritas kesejahteraan mental.

Survei dari observasi pengambilan data awal peneliti pada bulan Mei 2025 melakukan wawancara dengan tiga orang Angkatan 2025 dan lima orang Angkatan 2024 di lingkup ilmu keperawatan didapatkan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan dengan penyebab yang berbeda. Kecemasan yang mahasiswa rasakan yaitu pada saat diawal semester mahasiswa merasakan perbedaan kebiasaan dalam bertutur kata akibatnya mahasiswa tersebut takut jika membuat lawan bicaranya merasa sakit hati. Ada juga yang mengatakan ia merasa cemas karena pertama kali jauh dengan orangtua dan keluarga.

Penelitian yang berbeda juga mengatakan ketika seseorang merasa tertekan terhadap kondisi dan situasi yang sedang dihadapi maka akan menimbulkan reaksi negatif maupun positif yang menyebabkan tekanan berat yang mana dapat merujuk pada depresi atau bahkan bunuh diri.

Bersumber dari beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat beberapa aspek resiko dari perilaku bunuh diri yaitu tidak adanya kemampuan koping, stress, dan kurangnya melakukan hubungan sosial (Adinda & Prastuti, 2021). Masalah yang dihadapi oleh setiap orang mungkin tidak hanya satu tetapi dapat beragam sehingga, penggunaan strategi koping dapat berubah-ubah sesuai kondisi individu tersebut dan stresor yang dihadapi (Priscilla & Widjaja, 2020).

Mekanisme strategi koping terpercaya dapat mengatasi rasa cemas yang dialami oleh seseorang. Strategi koping merupakan respon tubuh atau usaha yang dilakukan oleh tubuh dalam menghadapi stressor yang ada. Secara umum terdapat dua tipe koping yaitu koping yang berfokus pada emosi dan koping yang berfokus pada masalah (Algorani & Gupta, 2024). Individu yang mengatasi masalahnya dengan memilih *problem-focused* koping lebih cenderung mencari alternatif pemecahan masalah yang berorientasi pada penyelesaian yang nyata (Pitaloka & Mamahit, 2021). Adapun strategi koping yang berbeda yaitu *emotion-focused* koping merupakan strategi koping dengan mengontrol secara emosional sumber-sumber stressor. Pengontrolan stressor secara emosional tersebut dapat dilakukan dengan pelarian diri dari masalah, seolah-olah masalah dan sesuatu yang tertekan tersebut tidak ada (Algorani & Gupta, 2024; Martha & Ardi, 2024; Maryam, 2017). Strategi koping ini lebih berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan

sehingga dapat berfungsi untuk pengelolaan perasaan diri, pengelolaan emosi diri, dan pengelolaan suasana diri (Dewanti Indah Permatasari, 2024).

Berdasarkan penelitian yang ada sebelumnya sebagian besar membahas mengenai hubungan strategi koping dengan stres akademik mahasiswa keperawatan dan juga membahas mengenai kecemasan yang terjadi pada mahasiswa perantau. Namun, meskipun banyak penelitian yang mengkaji kedua hal tersebut, belum ada penelitian yang secara langsung menghubungkan strategi koping sebagai variabel moderator dalam pengelolaan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan, khususnya mahasiswa perantau padahal hal ini sangat penting untuk memahami bagaimana mereka dapat lebih baik mengelola kecemasan yang mungkin muncul selama masa studi mereka serta dapat memberikan wawasan baru untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Hal ini menunjukkan adanya gap dalam literatur yang ada, yaitu keterkaitan antara cara mahasiswa mengatasi stres dan kecemasan belum secara khusus dijelaskan dalam konteks mahasiswa perantau yang sedang menempuh pendidikan di jurusan keperawatan.

## **B. Rumusan Masalah**

Menurut *World Mental Health International College Student (WMH-ICS)* data dikumpulkan pada tahun 2017–2023 yang melibatkan 72.288 mahasiswa dari 18 negara, ditemukan bahwa 65,2% mahasiswa mengalami gangguan mental sepanjang hidup, dan 57,4% mengalami gangguan dalam 12 bulan terakhir. Gangguan kecemasan umum merupakan salah satu

gangguan yang paling umum ditemukan. Penelitian yang berbeda juga mengatakan ketika seseorang merasa tertekan terhadap kondisi dan situasi yang sedang dihadapi maka akan menimbulkan reaksi negatif maupun positif yang menyebabkan tekanan berat yang mana dapat merujuk pada depresi atau bahkan bunuh diri. Bersumber dari beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat beberapa aspek resiko dari perilaku bunuh diri yaitu tidak adanya kemampuan koping, stress, dan kurangnya melakukan hubungan sosial (Adinda & Prastuti, 2021). Masalah yang dihadapi oleh setiap orang mungkin tidak hanya satu tetapi dapat beragam sehingga, penggunaan strategi koping dapat berubah-ubah sesuai kondisi individu tersebut dan stresor yang dihadapi (Priscilla & Widjaja, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, maka dirumuskan masalah yaitu bagaimana hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan mahasiswa perantau program studi ilmu keperawatan?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa perantau dengan tingkat kecemasan yang mereka alami.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa perantau

- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa perantau
- c. Menganalisis hubungan antara strategi koping dengan tingkat kecemasan mahasiswa perantau

#### **D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Program Studi**

Penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "*Hubungan Antara Strategi Koping dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Perantau Program Studi Ilmu Keperawatan*" selaras dengan domain 2, yang berfokus pada optimalisasi pengembangan insan melalui Upaya promosi, pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi pada tingkat individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat. Hal ini disebabkan karena penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan dan strategi koping pada mahasiswa Ilmu Keperawatan, hasil identifikasi tersebut diharapkan dapat berkontribusi dalam mencegah dan meminimalkan dampak negatif dari kecemasan, serta mendukung penerapan strategi koping yang efektif di kalangan mahasiswa ilmu keperawatan.

#### **E. Manfaat Penelitian**

- a. Manfaat bagi Akademik atau Ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan jiwa di Universitas Hasanuddin, melalui pemahaman terhadap tingkat kecemasan serta strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa

perantau Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas  
Hasanuddin

b. Manfaat bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi masyarakat dalam memahami tingkat kecemasan dan mekanisme coping yang diterapkan oleh mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

c. Manfaat bagi Peneliti

Bagi peneliti, pelaksanaan penelitian ini memberikan pengalaman langsung serta menambah wawasan mengenai strategi coping dan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Strategi Koping**

##### **1. Definisi Strategi Koping**

Strategi koping yang dinyatakan oleh Aris et al. (2018) merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan secara sadar sebagai mekanisme psikologis untuk mengelola atau mengendalikan tekanan yang dirasakan individu. Sementara itu, menurut Putra (2020), strategi koping diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi stres secara efektif, termasuk dalam meminimalkan risiko, menoleransi, serta mengatasi tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Yuli Asih et al. (2020) menjelaskan bahwa koping pada dasarnya adalah cara yang digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dalam prosesnya, koping melibatkan pengaturan terhadap situasi yang kompleks, usaha tambahan untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupan, serta pencarian solusi guna mengurangi atau mengatasi stres. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa koping merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi, mengelola, dan menyelesaikan tekanan, tuntutan, atau masalah yang dihadapinya

##### **2. Jenis – Jenis Strategi Koping**

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), mekanisme koping dapat dikelompokkan menjadi dua jenis utama, yaitu :

a. Problem focused coping merupakan strategi koping yang berorientasi pada masalah bertujuan untuk secara langsung mengatasi sumber stres dengan mengurangi tekanan situasional atau meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan tersebut.. Strategi yang dapat digunakan dalam problem focused coping, yaitu:

- 1) Confrontive coping, yaitu pendekatan agresif untuk mengubah kondisi, termasuk mengambil risiko guna mempertahankan tujuan.
- 2) Planful problem-solving, yaitu usaha analitis dan sistematis untuk memahami dan menyelesaikan masalah.
- 3) Seeking social support, yaitu upaya mencari bantuan dari orang lain baik dalam bentuk informasi, saran, maupun dukungan emosional.

b. Emotional focused coping merupakan strategi koping yang menitikberatkan pada emosi bertujuan untuk mengendalikan reaksi emosional negatif yang muncul dari kondisi yang menekan, terutama saat individu merasa tidak mampu mengubah situasi tersebut. Strategi yang dapat digunakan dalam emotional focused coping, yaitu:

- 1) Distancing, yaitu usaha yang dilakukan dengan menjauhkan diri dari permasalahan secara psikologis atau fisik
- 2) Self control, merupakan Upaya menahan dan mengatur reaksi emosional secara internal
- 3) Accepting responsibility, yaitu mengakui keterlibatan diri dalam masalah dan mencoba mencari penyelesaiannya
- 4) Escape-avoidance, yaitu strategi menghindari masalah dengan beralih ke aktivitas lain atau menggunakan zat tertentu
- 5) Passive reappraisal, yaitu strategi yang ditandai oleh Upaya menemukan makna positif dari situasi sulit dan memperkuat nilai-nilai spiritual atau religious (Manalu, 2020).

## **2. Karakteristik Mekanisme Koping**

Ketika mahasiswa menghadapi masalah secara langsung, pada dasarnya strategi koping akan muncul. Anak-anak, di sisi lain, mungkin akan memilih antara dua kategori mekanisme penanggulangan. Jenis pertama, koping yang berfokus pada masalah atau koping adaptif, bertujuan untuk menyelesaikan masalah dengan mengubah penyebab stres. Sementara itu, jenis kedua berfokus pada emosi dan pengelolaan tekanan emosional akibat krisis, yang dikenal sebagai koping

maladaptif. Beberapa contoh strategi koping berfokus pada emosi meliputi penghindaran, berkhayal, menjaga jarak, serta penilaian ulang yang positif. Efektivitas strategi koping sangat tergantung pada situasi, dan tidak ada satu pendekatan yang diterima secara umum dalam mengatasi stres, terutama pada lansia. Sebagian besar krisis memerlukan kedua jenis strategi koping ini (Maxon, 2022).

### **3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping**

Meskipun strategi koping dapat bervariasi antara individu, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi atau membentuk perilaku dalam strategi koping tersebut. Faktor-faktor inilah yang berperan dalam mempengaruhi pilihan strategi koping yang digunakan oleh setiap individu. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain:

#### **a. Usia**

Karakteristik yang berbeda berdasarkan usia mempengaruhi strategi koping individu, sehingga usia remaja dan dewasa akan memiliki strategi koping yang berbeda, disesuaikan dengan tugas perkembangan pada masing-masing usia (Aris et al., 2018).

#### **b. Jenis Kelamin**

Friedman (2014) dalam Aris et al. (2018) menyatakan bahwa strategi koping yang digunakan oleh perempuan dan laki-laki berbeda. Kedua jenis koping, yaitu emotion focused coping dan problem focused coping, digunakan oleh laki-laki maupun

perempuan. Laki-laki cenderung lebih fokus pada tugas, sementara perempuan lebih berorientasi pada emosi dalam mengatasi masalah. Oleh karena itu, perempuan lebih sering menggunakan emotion focused coping (Al-Miraza, 2021).

c. Status Sosial Ekonomi

Menurut Al-Miraza (2021), individu yang berasal dari latar belakang sosial ekonomi rendah cenderung menggunakan strategi coping yang kurang aktif, lebih fatalistik, serta menunjukkan respons penolakan dan lebih tidak realistis dibandingkan dengan individu yang memiliki status ekonomi lebih tinggi.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial, yang berperan sebagai salah satu pengaruh terhadap stres, terdiri dari nasihat atau informasi yang disampaikan baik secara verbal maupun non-verbal, serta bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial. Dukungan ini dapat diperoleh melalui kehadiran dan memberikan manfaat emosional atau memengaruhi perilaku individu (Al-Miraza, 2021; Aris et al., 2018).

e. Tempat Tinggal Selama Kuliah Serumah

Tempat tinggal selama masa kuliah turut memengaruhi kesehatan mental dan dapat menjadi salah satu penyebab stres. Perbedaan tekanan yang dialami oleh individu yang tinggal

bersama orang tua atau saudara dibandingkan dengan mereka yang tinggal di kost atau tempat sewa menjadi faktor yang memengaruhi kondisi tersebut (Ramadhanti et al., 2019).

## **B. Tinjauan Kecemasan**

### **1. Definisi Kecemasan**

Menurut American Psychological Association (APA) dalam Muiyasaroh (2020), kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir tentang hal-hal yang tidak pasti akan terjadi. Gejala kecemasan ini melibatkan perasaan tegang, pikiran yang mengarah pada kekhawatiran, serta respons fisik seperti detak jantung yang cepat, tekanan darah tinggi, dan lainnya (Muyasaroh et al., 2020).

### **2. Tingkatan Kecemasan**

Respon terhadap ancaman dapat bervariasi, mulai dari kecemasan yang ringan hingga yang lebih berat, bahkan bisa mencapai tingkat panik yang sangat berat. Setiap individu pasti mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat intensitasnya (Muyasaroh et al., 2020).

#### **a. Kecemasan ringan**

Kecemasan ini terkait dengan kehidupan sehari-hari, ketika individu menunjukkan peningkatan persepsi perhatian, kewaspadaan, serta kesadaran terhadap stimulus baik internal maupun eksternal. Selain itu, individu juga menunjukkan

kemampuan untuk mengatasi masalah secara efektif dan mengalami peningkatan kemampuan belajar. Respon fisiologis yang muncul meliputi perasaan gelisah, kesulitan tidur, hipersensitivitas terhadap suara, serta tanda vital dan pupil yang normal (Muyasaroh et al., 2020).

b. Kecemasan sedang

Kecemasan pada tingkat sedang memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang lebih penting dibandingkan dengan yang lain, sehingga mereka dapat melakukan tindakan yang lebih terarah. Respon fisiologis yang muncul meliputi pernapasan pendek, peningkatan nadi dan tekanan darah, mulut kering, serta perasaan gelisah (Muyasaroh et al., 2020).

c. Kecemasan berat

Persepsi kecemasan yang berat cenderung membuat individu terfokus hanya pada hal yang spesifik, sehingga mereka tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain. Gejala kecemasan berat meliputi persepsi yang sangat negatif, perhatian yang sangat terbatas, kesulitan dalam berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta ketidakmampuan untuk belajar secara efektif. Pada tingkat ini, individu dapat mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil, diare, dan lainnya (Muyasaroh et al., 2020).

d. Panik

Tanda kecemasan pada tingkat panik yaitu ketakutan dan teror. Pada saat seseorang mengalami kepanikan, mereka kehilangan kendali dan tidak dapat bertindak. Hasil dari penyakit panik meliputi peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, serta hilangnya kemampuan untuk berpikir secara rasional (Muyasaroh et al., 2020).

**3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan meliputi

a. Jenis kelamin

Perempuan cenderung lebih sensitif terhadap emosinya dan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh reaksi saraf otonom yang berlebihan, peningkatan norepinefrin, peningkatan katekolamin, dan gangguan regulasi serotonergik yang tidak normal. Sebagai akibatnya, wanita lebih sering mengalami stres dibandingkan pria (Mulyana, 2018).

b. Status Kesehatan

Kondisi fisik yang buruk, lamanya terapi medis, serta seringnya perawatan rumah sakit, dapat membuat pasien merasa cemas jika penyakitnya tidak sembuh. mereka mengidap penyakit yang serius (Nugraha, A. B., & Gusgus Ghraha, 2018).

c. Kurangnya dukungan sosial dan psikologis

Dukungan dari orang lain atau keluarga sangat diperlukan seseorang saat menghadapi tantangan untuk mengurangi kecemasan. Di rumah sakit, kurangnya informasi, komunikasi yang buruk, dan ketidakpedulian tenaga medis terhadap masalah pasien dapat membuat pasien dan keluarga mereka merasa dihargai rendah dan meningkatkan kecemasan, yang berujung pada penurunan kepercayaan terhadap layanan kesehatan yang diterima (Rosiek et al., 2016).

d. Usia

Usia berperan dalam kematangan dan perkembangan seseorang. Dalam menghadapi masalah, usia memengaruhi konsep diri individu. Semakin tua seseorang, semakin bijaksana mereka, mampu mengendalikan emosi dengan lebih baik, berpikir lebih rasional, lebih toleran terhadap orang lain, dan memiliki pengetahuan lebih luas (Ariffudin & Az Zahra, 2020).

e. Lingkungan

Cara seseorang memandang dirinya dan orang lain dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggalnya. Pengalaman tidak menyenangkan dengan keluarga, sahabat, atau rekan kerja dapat menyebabkan perasaan tidak aman dan kecemasan (Muyasaroh et al., 2020).

### C. Tinjauan Penelitian Ter- update Terkait Variabel

Tabel 1. Penelitian Ter-update

Judul	Penulis	Tahun	Metode Penelitian	Hasil
<i>Fear of Negative Evaluati on and Student Anxiety in Commun ity College Active- Learning Science Courses Influence of Coping Strategie s and Social Support on Anxiety and Depressi</i>	Virginia R. Downing, Katelyn M. Cooper, Jacqueline M. Cala, Logan E. Gin, and Sara E. Brownell Andrew Eisen, Ph.D. , Judith Kaufman, Ph.D. , Linda Raffaele Mendez, Ph.D.	2020	Mewawan carai 29 mahasiswa yang terdaftar di sembilan <i>community college</i> di Amerika Serikat bagian barat daya Analisis Korelasi Pearson menemukan korelasi positif yang signifikan secara statistik antara strategi penangana	Teridentifikasi ketakutan akan evaluasi negatif sebagai faktor utama yang mendasari kecemasan siswa dalam mata kuliah pembelajaran aktif yang mengintegrasikan situasi sosial.

<i>on</i>				n positif	
<i>During</i>				dan	
<i>Emergin</i>				dukungan	
<i>g</i>				sosial.	
<i>Adulthoo</i>					
<i>d</i>					
Pelatihan	F. Octaffia	2020	Metode	Terdapat	
Strategi	Mahardhani,		eksperime	penurunan	
Koping	Anggitya Nur		n quasi	tingkat stres	
Fokus	Ramadhani, Rizky		dengan	akademik	
Emosi	Melyn Isnanti, Tri		one group	yang	
untuk	Nur Chasanah,		pretest–	signifikan	
Menurun	Ardian		posttest	pada	
kan Stres	Praptomojati		design.	mahasiswa	
Akademi				setelah	
k pada				mengikuti	
Mahasis				program	
wa				pelatihan	
				strategi	
				koping	
				fokus emosi.	
<i>Coping</i>	Meguellati Achou	2021	Mengekspl	Kecemasan	
<i>with Anx</i>	r		orasi	dan stres	
<i>iety</i>	Dahmane Souici,		korelasi	selama	
<i>During</i>	Benaouda Bensai		antara	pandemi	
<i>the COV</i>	d,		kemampua	ditemukan	
<i>ID-19</i>	Nurulhuda Binti		n	memiliki	
<i>Pandemi</i>	Ahmad Zaki,		mengatasi	efek	
<i>c:</i>	Ameen Ahmed A		stres dan	signifikan	
<i>A Case</i>	bdullah Alnahari		spiritualita	namun	

<i>Study of Academics in the Muslim World</i>	s dengan negatif pada menilai kesejahteraan subjektif mengatasi banyak orang, kecemasan termasuk akademisi Muslim. dilakukan Muslim. para akademisi Muslim.
<i>Influence of Coping Strategies and Social Support on Anxiety and Depression During Emerging Adulthood</i>	Andrew Eisen, 2021 Ph.D. , Judith Kaufman, Ph.D. , Linda Raffaele Mendez, Ph.D. Analisis Korelasi Pearson menemukan korelasi positif yang signifikan secara statistik antara strategi penanganan yang negatif dan dukungan sosial secara signifikan memprediksi tingkat kecemasan dan depresi di kalangan orang dewasa yang baru muncul.

---

<i>Impact of anxiety-related conditions on nursing students' academic excellence</i>	Hlengiwe Seshabela, Simangele Shakwane	D. 2024	Desain fenomenologis deskriptif kualitatif digunakan untuk mengevaluasi dan mendeskripsikan persepsi konselor dan pendidik perawat tentang kondisi terkait kecemasan pada keunggulannya akademik mahasiswa keperawatan.	Empat tema muncul dari analisis data pemahaman tentang kondisi yang berhubungan dengan kecemasan, pengaruh kondisi yang berhubungan dengan kecemasan, dan dukungan bagi yang mengalami kondisi yang berhubungan dengan kecemasan.
--	--	---------	---	---

---