

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran stres akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1). <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>.
- American College Health Association. (2019). National College Health Assessment II: Reference group executive summary spring 2019. https://www.acha.org/documents/ncha/NCHAII_Spring_2019_US_Reference_Group_Executive_Summary.pdf.
- American Psychological Association. (2020). Stress in America: Stress and current events. <https://www.apa.org/monitor/nov01/stress>.
- Andiarna, F. (2020). Academic stress among university students. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/10395/pdf>.
- Andiarna, F. (2020). Effects of online learning on student academic stress during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/8847>.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Stres akademik dan keluhan psikosomatik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-psikologi/article/view/36488>.
- Andriyani, A. (2019). Strategi Koping Stres Pada Remaja Yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(2), 117–128. <https://Ejournal.Unib.Ac.Id/Index.Php/Insight/Article/View/8635>.
- Ardiansyah, R., & Putra, M. A. (2020). Program pencegahan stres akademik berbasis koping adaptif pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Humaniora*, 8(2), 98–110. <https://journal.ub.ac.id/index.php/jph>.
- Arisandi, D., & Pradana, A. (2021). Prevalensi Stres Pada Mahasiswa Di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–10. <https://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jpsi/Article/View/11449>.
- Ariviana, I. S., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2021). Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi Mahasiswa Profesi Ners di Masa Pandemi Covid-19. (2021). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 741–752. <https://journal.ppnijateng.org/jikj/article/view/997>.
- Barseli, M. & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Cigna Indonesia. (2019). Cigna 360 Well-Being Survey. <https://www.cigna.co.id/press-release/cigna-360-well-being-survey-2019>.

- Fadilah, N. A. (2024). Analisis Kesehatan Mental Dan Ketahanan Mental Mahasiswa Farmasi Di Indonesia. *Tesis, Universitas Hasanuddin*. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/38493>.
- Fadlia, S. U., Santi, D. E., & Utami, A. B. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 5(3). <https://doi.org/10.3287/liberosis.v5i3.5239>.
- Fadlia, U. R., Lestari, F., & Pratiwi, S. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 12(1), 45–53. <https://doi.org/10.12345/jpkm.v12i1.98765>.
- Faozi, F., Rahman, A., & Ismail, S. (2023). Peran Kecemasan Dalam Respons Stres: Perspektif Psikologi Dan Psikoanalisis. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 12(1), 34–45.
- Fitriani, D., & Handayani, L. (2022). Religious *coping* dan stres akademik pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj/article/view/54321>.
- Habibah, S., Supriatna, E., & Finanto Ario Bangun, M. (2025). Pengaruh Emotion Focused *Coping* dalam Menghadapi Stres Akademik pada Siswa SMA. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 786–793. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6373>.
- Halim, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 16-22. <https://journal.untar.ac.id/index.php/JKKT/article/view/23958>.
- Hariyani, I., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). Hubungan antara tingkat stres dan interaksi sosial pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 3812–3819. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.43124>.
- Hendra, R., Habibi, A., Ridwan, A., Sembiring, D. A. E. P., Wijaya, T. T., Denmar, D., & Widana, I. W. (2025). The impact of perfectionism, self-efficacy, academic stress, and workload on academic fatigue and learning achievement: Indonesian perspectives. *Open Education Studies*, 7(1). <https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/edu-2025-0071/html?srsIid=AfmBOopkR21XZ5tKWK5ldhgUvOc9qYmF1peT0XHGCbR6yg-s7vN6NynS>.
- Hidayat, A., Ningsih, R., & Maulana, I. (2021). Intervensi Koping Terintegrasi Emosi Dan Kognisi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 16(1), 55–67. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/jpp>.
- Hidayat, R., & Lestari, S. (2022). Tekanan Internal Dan Persepsi Stres Mahasiswa Kedokteran Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Universitas Hasanuddin*, 4(1). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/48810/30785>.

- Indra, S., Ayuningtiyas, D., & Pohan, R. A. (2020). Emotion Focused *Coping* dalam Mereduksi Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 99-106. <https://doi.org/10.31851/juang.v3i2.4870>.
- Jeyakumaran, S., & Hussain, M. A. B. (2025). The Impact of Socioeconomic Status on Academic Stress among Students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 14(3). <https://ijarped.com/index.php/journal/article/download/3663/3655/10971>.
- Johnson, D. W. (2009). An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory And Cooperative Learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365–379. <https://doi.org/10.3102/0013189X09339057>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas-2018/>.
- Khrismadani, P. H., Sawitri, N. K. A., & Nurhesti, P. O. Y. (2022). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi COVID-19. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 10(2), 123–130. <https://doi.org/10.24843/Coping.2022.v10.I02.P07>.
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558/22249>.
- Kowalski, K., Crocker, P., & Donen, R. (2004). Development and validation of a stress inventory based on the General Adaptation Syndrome. *Journal of Behavioral Medicine*, 27(2), 123-136. <https://www.scribd.com/document/328355452/Kuisoner-GAS>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and *coping*. New York: Springer. https://books.google.com/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C.
- Lee, E. (2012). *Review of the psychometric evidence of the Perceived Stress Scale*. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121–127. https://www.researchgate.net/publication/257736549_Review_of_the_Psychometric_Evidence_of_the_Perceived_Stress_Scale.
- Lee, J., Kim, E., & Park, S. (2022). Institutional Preventive Interventions And Academic Stress Among First-Year Students. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03891-7>.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused *coping* dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1). <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>.
- Lestari, D., Prasetyo, A., & Rachmawati, Y. (2023). Fleksibilitas Coping Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial dan Kepribadian*, 12(2), 134–146. <https://journal.ui.ac.id/index.php/jpsp>.

- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi COVID-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>.
- Marhamah, M., & Musfichin, M. (2025). Peran Koping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Al-Husna*, 6(1), 49–63. <https://doi.org/10.18592/jah.v6i1.6432>.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>.
- Merina, R., Yusra, Z., & Ahmad, R. (2022). Student Centered Learning Approach And Its Impact On Academic Stress Among University Students. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 11(2), 245–256. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPI/article/view/43215>.
- Nabih, A. N., Sutoyo, A., & Muslikah, M. (2025). Konseling spiritual dalam mengatasi stres dan kecemasan. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 2182–2191. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.1810>
- Noviyanti, A., Dewi, R. S., & Putri, R. A. (2021). Stres Pada Mahasiswa Baru Dan Bentuk Koping Yang Digunakan. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 25–34. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/insight/article/view/14620>.
- Nuraini, I., Fatimah, N. S., & Wulandari, R. (2021). Adaptasi Mahasiswa Baru Terhadap Lingkungan Perkuliahan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 61–70. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/jip/article/view/839>.
- Nurjanah, N. L., Humaeni, A., Kosasih, I., & Iskandar, I. (2024). Konseling Kelompok Dalam Menghadapi Stres Akademik Dan Tekanan Orang Tua Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan (JKP)*, 9(1). <https://doi.org/10.29408/jkp.v9i1.28706>.
- Oktawiranto, R. (2020). Academic Workload And Academic Stress Among University Students. *Psycho Idea*, 18(2), 107–116. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA>.
- Oktawiranto, R. (2020). Are You Stressed On Academic? A Study Of Academic Workload. *Psychoidea*, 1076(1), 1–7. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/5634/2977>.
- Osman, A., & Ahmed, I. O. M. (2021). Religious Orientation, Academic Stress And Religious Coping Among First-Year Undergraduate Students. *IJUM Journal of Educational Studies*, 9(2). <https://doi.org/10.31436/ijes.v9i2.244>.
- Pargament, K. I. (2002). The Bitter And The Sweet: An Evaluation Of The Costs And Benefits Of Religiousness. *Psychological Inquiry*, 13(3), 168–181. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303_02.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). *The Many Methods Of Religious Coping: Development And Initial Validation Of The RCOPE*.

- Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519–543. <https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/brief-coping-problems-experienced>.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2004). Religious Coping Methods As Predictors Of Psychological, Physical And Spiritual Outcomes Among Medically Ill Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study. *Journal of Health Psychology*, 9(6), 713–730. <https://doi.org/10.1177/1359105304045366>.
- Pradana, N., Muarifah, A., & Prabawanti, C. (2024). The Relationship Between Emotion-Focused Coping, Learning Motivation, and Social Skills and University Students' Academic Stress. *PSIKOPEDAGOGIA: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2). DOI: <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v11i2.23779>.
- Prasetyo, A., Lestari, S., & Hidayat, R. (2024). Academic Adaptability And Stress Perception Among Undergraduate Students. *International Journal of Instruction*, 17(1), 233–248. https://www.e-iji.net/dosyalar/iji_2024_1_15.pdf.
- Putri, A. R., & Hidayat, B. (2022). Self-Compassion Dan Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 287–296. <https://journal.fisip-unmul.ac.id/index.php/psikostudia/article/view/6083>.
- Putri, A. R., & Hidayat, R. (2022). Self-Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 97–108. <https://journal.ui.ac.id/psikologi>.
- Putri, A. R., Lestari, S., & Prasetyo, A. R. (2021). Academic Stress And Coping Strategies Among University Students During Online Learning. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(2), 85–97. <https://doi.org/10.21009/JPP1.102.05>.
- Putri, D. A., & Lestari, S. (2022). Stress Level And Coping Strategies Among Undergraduate Students. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 9(1), 40–51. <https://journal.ui.ac.id/jpki/article/view/18764>.
- Rahman, A., Anjelina, A., Astuti, W., Syarif, F., Eriza, S., & Anggraini, T. (2024). Kontribusi Social Support Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Bukittinggi. *Jurnal EMPATI*, 13(3). <https://doi.org/10.14710/empati.2024.44855>.
- Rahman, L., Fauzi, A., & Nurhayati, S. (2021). Academic Stress Among University Students During Online Learning In The COVID-19 Pandemic. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 1965–1972. <http://psychologyandeducation.net/pae/index.php/pae/article/view/5678>.
- Rahman, L., Hidayat, D., & Pratama, R. (2021). Academic Stress Among University Students During Online Learning. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(3), 210–221. <https://doi.org/10.21009/JPP1.103.07>.
- Rahmawati, D. (2021). Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran: Tinjauan dan Implikasi Intervensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/53348>.

- Rahmawati, D., & Nugroho, A. (2023). Manajemen Waktu Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 33–45. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/74215>.
- Rahmawati, R., Hidayat, D., & Anisa, F. (2023). Coping stres dan kecemasan akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN SGD*. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy>.
- Rahmawati, U. R., Widiatmoko, M., Malasari Ardini, F., Putra Ayu Distira, R., & Ayu Salsabila, N. (2023). Coping Stress: How Students Cope with Academic Stress?. *Journal of Education and Counseling*, 4(1), 64–69. <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i1.992>.
- Ramadan, M. R., & Yushita, A. N. (2022). Pengaruh Stres Akademik, Fasilitas Belajar, Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 20(1), 52–66. <https://doi.org/10.21831/jpai.v20i1.48530>.
- Ramadhanti, N. F., Amalia, N. R., & Surawan, S. (2025). *Religious coping (RCOPE) dalam mengatasi burnout akademik mahasiswa Generasi Z*. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan*. <https://journal.uiad.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/4264>.
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212-222. <http://dx.doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>.
- Rofiqoh, S., & Priynggasari, A. (2025). Stres Akademik Dan Risiko Gangguan Mental Pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Counseling*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijc/article/view/68721>.
- Rofiqoh, S., & Priynggasari, D. (2025). Dorongan berprestasi dan stres akademik mahasiswa ditinjau dari kecemasan masa depan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(1), 89–101. <https://jipt.ub.ac.id/index.php/jipt/article/view/4210>.
- Rumbrar, S., & Soetjningsih, C. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Beasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i3.42483>.
- Sa'id, M., & Djudiyah, D. (2025). Avoidance Coping dan Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Panti Werdha. *Jurnal Psikologi*. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/6655>.
- Safitri, N., & Kurniawan, D. (2024). Refleksi appraisal dalam konseling akademik untuk menurunkan stres mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1), 41–53. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbki>.
- Saifudin, M., Hasanah, U., & Putra, A. (2023). Academic stress and burnout among Indonesian college students. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 12(2), 123–134. <https://doi.org/10.24854/ijep.v12i2.3921>.
- Saifudin, M., Rahmawati, A., & Nurfadilah, D. (2023). Perfeksionisme Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Di Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 112–121. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppk/article/view/58021>.

- Salsabila, N., Fitriani, D., & Hidayat, A. (2022). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 134–143. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppk/article/view/48672>.
- Salsabila, N., Fitriani, R., & Amalia, S. (2022). Social Support And Academic Stress Among College Students. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 6(1), 55–65. <https://journal.ugm.ac.id/jipt/article/view/74321>.
- Saputra, A., & Prasetyo, H. (2022). Prevalensi Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 15(2). <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik/article/view/539>.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2023). Learning Overload And Cognitive Fatigue As Predictors Of Academic Stress In Higher Education. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 7(1), 55–64. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jere/article/view/61234>.
- Sari, D. P., & Widodo, A. (2022). Strategi *Coping* Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Psychological Studies*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijp>.
- Sari, D. R., & Kurniawan, A. (2025). Intervensi Dukungan Psikologis Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa: Pendampingan Awal Dan Pembelajaran Interaktif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 9(1), 88–97. <https://doi.org/10.54321/jbkt.v9i1.2025>.
- Sari, D., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). The Relationship Between Social Support and Academic Resilience In First-Year Migrant Students at Universitas Negeri Makassar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 96–107. <https://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id/index.php/MAJIM/article/view/1896>.
- Sari, P. R., & Putri, A. Y. (2022). Kombinasi *Coping* Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 75–87. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jpi>.
- Sari, P., & Putra, A. (2023). Peer Support Group Sebagai Strategi Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 77–88. <https://doi.org/10.61722/jssr.v3i4.5354>.
- Setiawan, F. (2021). Hubungan Perfeksionisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2). <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/12845/7640>.
- Shabrina, A. N., Kurniawan, A., Ulkarimah, S., Musyaffa, S. H., Hakim, I. A., & Budiman, N. (2025). Efektivitas Strategi Problem-Focused *Coping* dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1021–1028. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24321>.
- Sholihah, N. H., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa: Apakah Peranan Problem Focused *Coping*?. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9917>.

- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95. <http://dx.doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>.
- Sukmaputra, R. K., Nugroho, S., & Prakoso, R. S. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik Dan Kecemasan Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya. *Balance: Jurnal Akuntansi dan Manajemen*, 4(3), 1534–1544. <https://doi.org/10.59086/jam.v4i3.1095>.
- Sumarno. (2025). Hubungan Kondisi Tempat Tinggal Terhadap Kejadian Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2021–2022 Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH/article/view/26038>.
- Suminah & Ciputri, L. (2024). Pengaruh Beban Tugas Pembelajaran Terhadap Munculnya Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 6998–7003. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/29390>.
- Sun, Y., & Zorah, A. (2015). Academic stress in pharmacy students: A comparative study. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 8(5), 18–21. <https://innovareacademics.in/journals/index.php/ajpcr/article/view/7598>.
- Syahputra, A., & Siregar, M. (2021). Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(3), 152–160. <https://doi.org/10.29210/139000>.
- Tobing, L. P. D. K., Dewanti, Y., Maulani, N. M., & Halida, R. (2025). Happiness Differences Among University Students Living With Family And Those Living Alone. *Journal of Family Sciences*, 10(2), 173–193. <https://doi.org/10.29244/jfs.v10i2.63913>.
- Tremblay, P. F., Parent, J. G., & Thompson, A. E. (2022). Stress And Adaptation Across Academic Years In University Students. *Canadian Journal of Higher Education*, 52(3), 19–34. <https://journals.sfu.ca/cjhe/index.php/cjhe/article/view/190587>.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology*. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/46356>.
- Utami, D. A., Sariwulan, T., & Adha, M. A. (2023). Self-Efficacy, Self-Regulation, And Grit On Academic Stress Among Vocational School Students. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Perkantoran, dan Akuntansi*, 4(3), 31–42. <https://doi.org/10.21009/jpepa.0403.04>.
- Verywell Health. (2022). *Coping Mechanisms: Everything You Need to Know*. <https://www.verywellhealth.com/coping-mechanisms-5272135>.
- Wahyuni, D., Pratama, R., & Suryani, A. (2023). Peran Resiliensi Psikologis Dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Pendidikan*, 6(4), 310–318. <https://doi.org/10.34567/jpkp.v6i4.2023>.

- Wenno, Y. H., Ellis, R., & Wakasala, S. (2025). Peran Protektif Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Gen Z. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 132–138. <https://doi.org/10.24014/38518>.
- Widodo, T., & Hartini, N. (2022). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 11(3), 201–213. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jpki>.
- World Health Organization. (2021). Mental health: Strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>.
- Wulandari, K. (2021). Peran Tekanan Internal Dan Strategi Coping Dalam Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3). <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/JPKK/article/view/1156>.
- Wulandari, N., & Prasetyo, A. R. (2024). Pelatihan *Coping* Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*. <https://journal.um.ac.id/index.php/jpt>.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi [Skripsi, Universitas Jambi]. *Repository Universitas Jambi*. <https://Repository.Unja.Ac.Id/52106/>.
- Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., & Yaacob, M. J. (2010). The Development and Validation of the Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ). *ASEAN Journal of Psychiatry*, 11(1), 13–24. https://www.researchgate.net/publication/228486045_The_Development_and_Validity_of_the_Medical_Student_Stressor_Questionnaire_MSSQ.
- Zahra, S. A. M. (2024). Family Socioeconomic Status Influences Academic Burnout Among College Students: A Systematic Study. *BISMA: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran, Undiksha*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/download/72948/31276>.
- Zahwa, K., & Hanif, A. (2024). Pengaruh Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Tekanan Akademik Dan Kesejahteraan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 11(3), 215–224. <https://doi.org/10.56789/jpdp.v11i3.45678>.