

## **PENGARUH EDUKASI STRATEGI KOPING STRES DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN ANESTESIOLOGI**

**Yaqutin Evi Nurdini<sup>1\*</sup>, Nia Handayani<sup>2</sup>, Vita Purnamasari<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, DI Yogyakarta, Indonesia  
e-mail : [nurdiniyevi63@gmail.com](mailto:nurdiniyevi63@gmail.com)

### **Abstrak**

Remaja yang memasuki fase akhir remaja sering kali mengalami transisi signifikan saat memasuki lingkungan perkuliahan. Transisi ini dapat menimbulkan stres, khususnya stres akademik, yang timbul karena tuntutan akademik yang diterima. Seseorang yang merasakan stres dan tekanan psikologis lainnya cenderung mengadaptasi diri dengan mencoba cara untuk mengatasi tekanan stres yang mereka rasakan, yang dikenal sebagai koping stres. Dengan menerapkan strategi koping yang efektif, diharapkan mahasiswa dapat mengelola dan bertahan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi strategi koping stres menggunakan media video terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik random sampling dan jumlahnya dihitung menggunakan rumus Slovin dengan hasil 60 sampel. Analisis statistik non-parametrik *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan setelah mendapatkan edukasi strategi koping stres melalui media video. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi dan evaluasi bagi institusi untuk perkembangan kesehatan mental mahasiswa khususnya terkait bagaimana penanganan stres yang benar.

**Kata Kunci** : Edukasi kesehatan, strategi koping stres, video, stres akademik

### **Abstract**

*Adolescents who are classified as late teens are when they enter the world of college. In this range, teenagers begin to experience transitions that will affect the individual and can cause stress. This stress is called academic stress. Someone who experiences stress will adapt by looking for a way out to overcome the feelings that are pressing on them. This method is called stress coping. With the right coping strategies, it is hoped that students will be able to survive the many academic demands they receive. To determine the effect of education on stress coping strategies using video media on the academic stress of Anesthesiology Nursing students at 'Aisyiyah University Yogyakarta. Type of research is quantitative research with experimental research methods. The research design used was a pre-experimental design with one group pretest-posttest. Samples were taken using random sampling techniques and calculated using the Slovin formula with a result of 60. The probability value in the Wilcoxon non-parametric statistical test is 0.000, so it can be concluded that there is a significant difference between the academic stress levels of Anesthesiology Nursing students at 'Aisyiyah Yogyakarta University before and after being given education on stress coping strategies using video media. The result of this study can be used as information and evaluation for institutions for the development of student mental health, especially related to how to handle stress properly.*

**Keywords**: Health education, stress coping strategies, videos, academic stress

## PENDAHULUAN

Sebagai makhluk hidup dan makhluk sosial, manusia secara konsisten menghadapi beragam tantangan dan rintangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Individu tersebut mempunyai berbagai keinginan dan impian, ada yang berhasil mencapainya tanpa banyak upaya, sementara yang lain mencapainya dengan usaha yang gigih dan ada yang tidak berhasil meraihnya sama sekali (Andriyani, 2019). Robert S. Feldman seorang psikolog Universitas Massachusetts menyatakan stres adalah reaksi yang menganalisis sebuah peristiwa sebagai ancaman potensial, tantangan, atau bahaya yang kemudian menghasilkan respon fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku (Suardiantari & Rustika, 2019). Seseorang yang mengalami berbagai tekanan tidak memandang jenis kelamin dan usia, bahkan stres rentan terjadi di usia remaja.

Sebuah organisasi kesehatan yaitu World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 memaparkan bahwa prevalensi tekanan psikologis mencapai tingkat yang signifikan dengan lebih dari 350 juta individu di seluruh dunia mengalami kondisi ini. Akibatnya stres menjadi penyakit dengan peringkat 4 secara global. Data Riskesdas tahun 2018, gangguan mental dan emosional atau tekanan pada

individu berusia > 15 tahun mencapai sekitar 14 juta orang atau sekitar 6% dari total populasi Indonesia. Tahun tersebut juga mencatat peningkatan yang signifikan dalam gangguan mental dan emosional terutama di kalangan remaja (Riskesdas, 2018).

Tahap akhir fase remaja adalah ketika mereka memasuki dunia perkuliahan. Pada periode ini, mereka mengalami transisi signifikan yang dapat mempengaruhi perkembangan individu. Status mahasiswa menjadi bagian dari identitas yang diterima oleh seseorang ketika mereka memulai pendidikan di perguruan tinggi. Ketika seseorang sudah menjadi mahasiswa, umumnya remaja akan menghadapi tuntutan yang meningkat seperti meningkatkan tanggung jawab pribadi, mengurangi ketergantungan pada orang tua, menyesuaikan diri dengan perubahan dalam sistem pembelajaran, berinteraksi dengan teman-teman baru, dan fokus pada masa depan (Suardiantari & Rustika, 2019). Seorang individu yang baru mengenyam dunia perkuliahan akan merasakan berbagai perubahan. Perubahan yang terjadi seperti gaya hidup, intensitas pembelajaran yang tinggi, pencapaian akademik, interaksi sosial, penyesuaian dengan lingkungan baru dapat menyebabkan tingkat stres yang signifikan pada mahasiswa. Stres pada individu inilah

yang biasanya disebut sebagai stres akademik.

Hasil survei dari The American College Health Association's National College Assessment (NCHA) pada tahun 2018, yang melibatkan 157 institusi pendidikan dan 98.050 mahasiswa, ditemukan sebanyak 53% melaporkan merasakan tingkat stres sedang dan berat dalam periode 12 bulan terakhir (Nowrouzi-Kia *et al.*, 2021). Data yang diambil dari Jawa Timur memperlihatkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa terkategori berikut ini: 1,8% mengalami stres tinggi, 64,5% stres sedang, dan 33,6% stres rendah (Yunalia *et al.*, 2021). Survei awal yang dilakukan pada mahasiswa di salah satu perguruan tinggi yaitu Universitas Kediri memperlihatkan bahwa hampir seluruh mahasiswa yakni 93,7% (30 mahasiswa) mengalami stres akademik. Hasil ini menunjukkan tingginya prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa.

Hasil wawancara dalam Putri *et al.*, (2022) pada sejumlah mahasiswa perguruan tinggi swasta di Jakarta, beberapa mahasiswa melaporkan mengalami gejala stres, seperti gangguan tidur dan kecenderungan untuk merokok. Beberapa responden dalam wawancara ini juga menunjukkan performa akademik yang rendah dalam tugas,

berbagai kuis, dan ujian yang diadakan. Mereka menganggap pelajaran kuliah sangat kompleks & terlalu banyak, serta merasa kurang yakin terhadap kemampuan mereka untuk menguasai mata kuliah yang dianggap sulit. Hal ini mengindikasikan peningkatan stres akademik dapat berdampak negatif pada kemampuan akademik yang berpengaruh pada Indeks Prestasi (IP) (Merry, 2020). Beban akademik yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan memori, kesulitan berkonsentrasi, penurunan kemampuan pemecahan masalah, serta penurunan prestasi akademik. Selain dampak-dampak negatif yang telah dijelaskan, stres akademik juga berpotensi menyebabkan risiko perilaku bunuh diri.

Penulis melakukan wawancara pada sepuluh orang mahasiswa Keperawatan Anestesiologi terkait stres akademik, didapatkan hasil bahwa sepuluh mahasiswa tersebut merasakan stres akademik. Mahasiswa tersebut mengalami stres seperti merasa lelah dengan banyaknya tugas, merasa cemas karena khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, takut akan berbagai ujian evaluasi, dan mahasiswa merasa tidak puas dengan pencapaian pembelajaran. Gejala yang dirasakan berupa perubahan perasaan (*mood swing*) dan dua diantaranya disertai

pusing. Strategi koping stres yang mereka gunakan berbeda-beda. Lima orang mahasiswa (50%) mengaku bingung dalam memilih bagaimana cara menghadapi stres yang dialaminya, sedangkan 5 orang mahasiswa (50%) lainnya menghilangkan stresnya dengan menghabiskan waktu sendiri (*me time*), curhat kepada temannya, menangis, dan memilih mengabaikan stresnya dengan tidur.

Individu yang merasakan tekanan stres cenderung beradaptasi dengan memperoleh strategi untuk mengatasi tekanan emosional yang mereka rasakan (Suardiantari & Rustika, 2019). Strategi yang digunakan individu untuk mengelola stresnya disebut sebagai koping stres (Imamah *et al.*, 2021). Koping stres merujuk pada proses adaptasi terhadap dampak pengalaman stres, yang mencakup reaksi terhadap fisik dan psikologis seperti perasaan kurang nyaman atau tertekan yang dialami seseorang. Proses ini menyertakan penggunaan strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola situasi stres dan mengurangi dampak emosional yang merugikan (Andriyani, 2019). Saat individu atau mahasiswa menghadapi tantangan yang mungkin berasal dari faktor internal atau eksternal yang memicu stres, penting bagi mereka untuk mengembangkan kemampuan dalam

mengatasi stres dan menerapkan strategi koping yang efektif. Ini penting sebagai referensi dan pengetahuan untuk membantu menghadapi serta mengatasi sumber stres yang dialami (adaptasi dari asalnya). Penerapan strategi koping yang tepat memungkinkan mahasiswa untuk mengelola dan mengatasi beban akademik yang besar yang mereka hadapi (Qory, 2022).

Edukasi mengenai mengenai strategi penanganan stres kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik merupakan langkah yang perlu untuk dilakukan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachmah & Rahmawati (2019), terdapat perbedaan yang signifikan dalam penggunaan strategi koping sebelum dan setelah pelaksanaan edukasi kesehatan. Terdapat peningkatan yang signifikan dari 63,64% menjadi 75,76% dalam jumlah responden yang menerapkan strategi koping adaptif setelah mendapatkan edukasi kesehatan. Salah satu media edukasi kesehatan yang bisa dimanfaatkan sesuai dengan perkembangan zaman adalah video. Edukasi melalui video merupakan metode yang paling efektif dalam memberikan informasi dan edukasi (Ifroh, 2019). Melalui metode ini seseorang akan dengan mudah memahami dan menerima materi serta dapat mendorong motivasi seseorang untuk belajar dan

mencari tahu informasi tambahan mengenai materi yang diberikan (Friska et al., 2018).

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang ditandai dengan pengumpulan data seperti angka dan analisis statistik, digunakan untuk menguji hipotesis yang telah disusun sebelumnya. Metode ini dikenal sebagai pendekatan kuantitatif dalam konteks penelitian ilmiah. (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan rancangan penelitian menggunakan metode desain *Pre Experimental*. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* di mana terdapat pengambilan data *pretest* sebelum implementasi perlakuan. Desain ini dipilih karena peneliti bertujuan untuk memperoleh data yang akurat melalui serangkaian tes yang dilakukan, yakni *pretest* sebelum pemberian edukasi dan *posttest* setelah pemberian edukasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas A dan kelas B Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Angkatan 2022 sebanyak 156 mahasiswa dan aktif mengikuti perkuliahan. Peneliti juga

melakukan uji *ethical clearence* dengan nomor No.1820/KEP-UNISA/IX/2023.

Metode penentuan sampel dalam penelitian ini memakai teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 60 mahasiswa. Data yang dikumpulkan termasuk dalam kategori data primer, yaitu data yang didapatkan secara langsung oleh peneliti dari responden. Responden akan diminta untuk mengisi *informed consent* (lembar persetujuan) lalu dilanjutkan dengan pengisian pernyataan pada lembar kuesioner.

Setelah responden mengisi kuesioner yang pertama (*pretest*), responden akan diberikan audio visual terkait strategi koping stres untuk dilihat dan dipahami, juga mempraktikkan salah satu strategi koping stres yaitu *self control* berupa *butterfly hug*. Saat audio visual menampilkan tutorial melakukan *butterfly hug* responden akan diarahkan untuk mengikuti gerakan *butterfly hug* sampai selesai, selanjutnya responden akan diminta untuk mengisi kuesioner *posttest*. Data penelitian yang diperoleh kemudian akan dianalisa menggunakan uji statistik non parametrik *wilcoxon* dan akan disajikan dalam bentuk tabel.

## HASIL

Hasil penelitian digambarkan dengan karakteristik responden. Data hasil penelitian dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Data Demografi	Frekuensi	%
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	14	23.3
	Perempuan	46	76.7
2.	Usia		
	≤ 18 Tahun	15	25.0
	≥ 19 Tahun	45	75.0
3.	Keaktifan Organisasi		
	Aktif	21	35.0
	Tidak Aktif	39	65.0
Total		60	

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi pada karakteristik responden. Tabel tersebut memperlihatkan yaitu sebagian dari responden yang berjenis kelamin perempuan mencapai 46 orang (76,7%). Mayoritas dari responden berada dalam kelompok usia ≥19 tahun, dengan jumlahnya mencapai 45 responden atau sekitar 75%. Karakteristik responden berdasarkan keaktifan organisasi dapat menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak aktif organisasi dalam maupun luar kampus sebanyak 39 responden (65%).

Instrumen yang dipakai untuk menilai tingkat stres akademik dalam penelitian ini adalah kuisisioner *Depression Anxiety and*

*Stres Scale 42* (DASS 42) yang dibuat oleh Lavibond (1995) dan dimodifikasi serta di uji validitas dan reabilitas oleh Devi Julian (2016) dengan 33 pertanyaan yang sudah valid dan reliabel. Tingkat stres akademik mahasiswa Keperawatan Anestesiologi sebelum diberikan edukasi (*pretest*) dapat dilihat dalam tabel 2. berikut ini:

Tabel 2. Tingkat *Pretest* dan *Posttest*

	Hasil				
	Normal	Ringan	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
	F%	F%	F%	F%	F%
<i>Pre Test</i>	0 0%	0 0%	0 0%	14 23.3%	46 76.7%
<i>Post Test</i>	0 0%	0 0%	0 0%	40 66.7%	20 33.3%
<b>Total</b>	<b>60</b>			<b>100%</b>	

Tingkat stres akademik mahasiswa Keperawatan Anestesiologi sebelum diberikan edukasi (*pretest*) memperlihatkan bahwa tingkat stres akademik terletak pada kategori sangat tinggi oleh sebagian besar responden yaitu sebesar 46 responden (76,7%). Tingkat stres akademik mahasiswa Keperawatan Anestesiologi setelah diberikan edukasi (*posttest*) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada *posttest* mengalami penurunan dan terletak pada kategori tinggi oleh sebagian besar responden yaitu sebesar 40 responden

Tabel 3. Pengaruh Edukasi Strategi Koping Stres Dengan Media Video Terhadap Stres Akademik

Parameter	N	Std. deviation	P-value
<i>Pretest</i>	60	9.793	0,000
<i>Posttest</i>	60	6.450	

Berdasarkan tabel 3. Bahwa nilai p value 0,000 yang artinya bahwa nilai sig < 0,005 sehingga mempunyai pengaruh edukasi strategi koping stres dengan media video terhadap stres akademik mahasiswa Keperawatan Anestesiologi.

## PEMBAHASAN

Universitas sebagai institusi pendidikan memiliki tanggung jawab normatif dalam mengembangkan kapasitas sumber daya manusia (SDM). Pendidikan berkualitas diharapkan dapat meningkatkan kompetensi seseorang sehingga mampu mencapai prestasi yang optimal. Harapan yang tinggi terhadap mahasiswa sering kali mengakibatkan mereka mengalami tekanan yang signifikan, yang dapat berdampak negatif seperti masalah kesehatan dan pengalaman depresi. Fenomena ini umum terjadi lintas berbagai negara, budaya, dan kelompok etnis (Wijayanti, 2019).

Suatu penelitian oleh Ibrahim (2018) memperlihatkan bahwa mahasiswa sering

mengalami depresi sebagai hasil dari beban tuntutan dan stres akademik.

Stres akademik adalah jenis stres yang dialami individu dan terjadi dalam konteks lingkungan pendidikan atau sekolah (Imamah *et al*, 2021). Stres akademik didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap stresor yang berkaitan dengan konteks akademik, serta bagaimana mereka meresponsnya melalui reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif.

Mahasiswa menghadapi berbagai penyebab stres yang bervariasi, termasuk masalah akademik, faktor sosial-budaya, lingkungan, dan psikologis. Penting untuk memperhatikan stres akademik pada mahasiswa karena dapat memengaruhi proses pendidikan. Secara fisik, stres akademik dapat mengganggu pola tidur, yang sering kali mengakibatkan penggunaan zat penenang oleh sejumlah mahasiswa. Stres akademik juga dapat menyebabkan penurunan *performance* pada individu. Penurunan kinerja juga menyebabkan penurunan prestasi akademik, sehingga stres akademik juga berpengaruh pada keterlambatan dalam proses belajar dan tingkat keluar dari program studi.

Berdasarkan hasil *pretest* stres akademik mahasiswa D4 Keperawatan Anestesiologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta pada tabel 2. didapatkan hasil bahwa sebagian responden sebanyak 46 responden (76,7%) memiliki tingkat stres akademik sangat tinggi, dan 23,3% berada pada tahap stres akademik tinggi. Artinya, hampir semua mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat yang diakibatkan oleh faktor internal maupun eksternal. Stres akademik yang dialami dipengaruhi oleh strategi adaptasi individu terhadap tekanan situasional dan jumlah sumber stres yang dihadapi (Dewi, 2022). Pentingnya strategi koping stres sebagai faktor yang menentukan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang menekan (Purnama, 2017).

Setelah dilakukan *pretest*, responden kemudian diberikan edukasi kesehatan tentang strategi koping stres dengan menggunakan media video dan dilakukan secara berkelompok. Pemberian edukasi kesehatan tentang strategi koping stres ini bertujuan untuk memberikan gambaran dan motivasi kepada responden mengenai bagaimana penggunaan strategi koping stres yang tepat. Setelah 3 hari pasca *pretest* responden kemudian diberikan kuisioner *posttest*. Tingkat stres akademik mahasiswa D4 Keperawatan Anestesiologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dapat

dilihat pada tabel 2. bahwa tingkat stres akademik pada *posttest* mengalami penurunan dan terletak pada kategori tinggi oleh sebagian besar responden yaitu sebesar 40 responden (66,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2021) dimana terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan edukasi kesehatan. Penurunan tingkat stres akademik diakibatkan adanya peningkatan pengetahuan tentang bagaimana cara mengatasi stres. Penerapan strategi koping yang efektif membantu individu dalam memprediksi pengurangan tingkat stres yang mereka alami. Mengambil langkah-langkah yang sesuai untuk menangani masalah adalah salah satu upaya untuk mengurangi dampak dari stres tersebut (Immanuel, 2022).

Tabel 3. menunjukkan hasil analisis bivariat statistik non parametrik *Wilcoxon* memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa D4 Keperawatan Anestesiologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan strategi koping stres dengan menggunakan media video. Edukasi kesehatan strategi koping stres dapat diterapkan sebagai strategi efektif untuk mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa. Edukasi strategi koping stres pada penelitian ini disampaikan



melalui media video untuk memperjelas pesan yang disampaikan, merangsang proses kognitif dan psikomotorik, serta memudahkan penerimaan informasi. Pendekatan ini tidak hanya membuat kegiatan edukasi lebih menarik, tetapi juga berdampak pada strategi coping seseorang dengan meningkatkan pengetahuan dan pengalaman langsung (Handayani & Purnamasari, 2023).

Penggunaan edukasi melalui media video memiliki daya tarik yang lebih tinggi daripada media lain karena menggunakan simbol-simbol khusus yang merangsang rasa ingin tahu (Friska *et al*, 2018). Media ini memanfaatkan indera pendengaran dan penglihatan, yang dapat meningkatkan kemampuan untuk memahami informasi yang disampaikan dan juga meningkatkan kepercayaan diri responden dalam mengatasi tantangan. Selain itu, media video edukasi tidak hanya menarik secara visual tetapi juga meningkatkan retensi informasi dan kepuasan responden. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi dan evaluasi bagi institusi untuk perkembangan kesehatan mental mahasiswa khususnya terkait bagaimana penanganan stres yang benar.

## KESIMPULAN

Hasil uji *Wilcoxon* non-parametrik pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebelum dan setelah mendapatkan edukasi strategi coping stres melalui media video.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam melakukan penelitian lebih lanjut ataupun sebagai referensi ilmu pengetahuan terkait dengan pengaruh stres akademik. Peneliti selanjutnya dapat memberikan edukasi menggunakan media video dengan memperhatikan lingkungan yang mendukung agar hasil edukasi dapat lebih optimal.

## KEPUSTAKAAN

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Dewi, D.K., Savira, S. I., Satwik, Y., Khorunnisa, R. N. (2022). Profil Perceived Academic Stress Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 13, No.3 ,395-02
- Friska, D. Y., Suyitno, I., & Furaidah. (2018). Pengaruh Media Audio dan

- Audio Visual terhadap Kemampuan Menyimak Siswa Kelas IV. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(2), 251–258. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptp/article/view/10544>
- Handayani, N., Purnamasari, V. (2023). Edukasi Audiovisual Strategi Mekanisme Koping Terhadap *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) Pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi. 13 (2), 63-68.
- Imamah, I. N., Mulyaningsih, & Asiska. (2021). Tingkat Stres dengan Strategi Koping pada Siswa Full Day School. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 1–10.
- Immanuel, A.S., Marheni, A., Indrawati, K.R., Swandi, N. L. I. D., B ajirani, M. P. D. (2022). Kajian Stres pada Mahasiswa: Sumber Stres dan Kontribusi Strategi Koping. *Jurnal Ilmu Perilaku*. Vol. 5, Nomor 2,2021: 138-158
- Merry, H. C. M. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Nowrouzi-Kia, B., Stier, J., Ayyoub, L., Hutchinson, L., Laframboise, J., & Mihailidis, A. (2021). The Characteristics of Canadian University Students' Mental Health, Engagement in Activities and Use of Smartphones: A descriptive pilot study. *Health Psychology Open*, 8(2), 1–8. <https://doi.org/10.1177/20551029211062029>
- Purnama, R. (2017). Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual. <http://dx.doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1445>
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.23>
- 2
- Rachmah, E., & Rahmawati, T. (2019). Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Strategi Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 59–608. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.517>
- Sari, I., Nirmalasari, N., Hidayati, R. (2021). Edukasi Audiovisual Tentang Mengurangi Stres dan Kecemasan Selama Masa Pandemi Covid-19 di wirobrajan Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, Vol. 3 (1)
- Suardiantari, L. N., & Rustika, I. M. (2019). Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap problem focused coping pada mahasiswa preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(3), 99–110.
- Wijayanti, G. . S. P. W., & Dinata, K. D. S. (2019). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Secara Audiovisual Terhadap Strategi Koping Pasien Chronic Heart Failure (CHF). *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 73. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.29>
- Yunalia, E. M., Ayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan Emosional dan Strategi Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 869–878. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559>
- Ifroh, R. H., Susanti, R., Permana, L., & Noviaasty, R. (2019). Peran Petugas Promosi Kesehatan Dalam Penggunaan Audiovisual Sebagai Media Komunikasi Informasi Dan Edukasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 281–289.