

**ORIGINAL RESEARCH**

## **HUBUNGAN COPING STRESS DENGAN SUBJECTIVE WELL BEING MAHASISWA RANTAU DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR**

**Andriani Flaviani Jeman<sup>1\*</sup>, Miftakhul Ulfa<sup>2</sup>, Ervin Rufaindah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Widyagama Husada Malang

**\*Corresponding author:**  
**Andriani Flaviani Jeman**  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Widyagama Husada Malang  
Email: [andrianijeman@gmail.com](mailto:andrianijeman@gmail.com)

### **Abstract**

*Good coping stress can improve an individual's well-being and happiness in everyday life. Individuals who are able to evaluate their life satisfaction, can also control their emotions in dealing with various events in life better. For this reason, good stress coping is needed so that it can improve individual welfare. Examine the correlation between coping stress and subjective well being of regional students in conducting a final task at Widyagama Husada School of Health Malang. This study used correlational analysis with a cross sectional approach. Data collection technique used a questionnaire which was conducted on 62 overseas student respondents. The statistical test used the somers test. The results of this study indicated that there was significant correlation between coping stress and subjective well being in regional students ( $p = 0.022$ ).*

**Keywords:** *Coping stress, subjective well being, overseas students*

### **Abstrak**

*Coping stress yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan individu dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mampu mengevaluasi kepuasan hidupnya, dapat juga mengontrol emosinya dalam menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Untuk itu diperlukan coping stress yang baik sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Tujuan untuk mengetahui hubungan antara coping stress dengan subjective well-being pada mahasiswa rantau dalam menyusun tugas akhir di STIKES Widyagama Husada Malang. Penelitian ini menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengumpulan data menggunakan random sampling yang dilakukan pada 62 responden mahasiswa rantau. Uji statistik menggunakan uji Sommers. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara coping stress dengan subjective well being pada mahasiswa rantau ( $p=0,022$ ).*

**Kata Kunci:** *Coping stress, mahasiswa rantau, subjective well being.*

## PENDAHULUAN

Di era globalisasi, banyak mahasiswa yang melanjutkan pendidikan tinggi di luar daerah asalnya, sehingga mereka harus tinggal jauh dari rumah atau keluar daerah untuk sementara waktu untuk menyelesaikan studinya. Mahasiswa ini biasanya disebut "mahasiswa rantau". Menurut Kementerian sehingga mereka harus tinggal di luar rumah dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikannya. Beberapa hal yang mendorong seorang individu untuk bermigrasi atau merantau, termasuk pengalaman yang lebih baik di tempat baru mereka, peluang kerja yang lebih baik, kesempatan pendidikan yang lebih baik, ajakan untuk berlindung, dan tempat hiburan yang lebih baik, dan lainnya (Halim & Dariyo, 2016).

Karena kondisi di rumah dan di daerah baru berbeda, hal ini tentu saja dapat membuat frustrasi bagi seorang mahasiswa baru, seperti perbedaan bahasa dan cara berbicara yang berbeda. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan beradaptasi dengan orang yang pindah ke area baru, memberikan tekanan dan kecemasan pada individu dan menyebabkan stres (Tyas, 2017). Ketika mahasiswa rantau berada jauh dari orang tua dan keluarga mereka, lingkungan di mana mereka berinteraksi dengan orang lain sangat mempengaruhi perilaku mereka (Dewi *et al.*, 2022). Untuk itu adapun masalah yang sering terjadi pada mahasiswa rantau dalam penyusunan tugas akhir adalah di antaranya stres, rendah diri, frustrasi, kecemasan, kehilangan motivasi diri dan menunda menyelesaikan tugas akhir sampai seseorang memutuskan untuk tidak menyelesaikannya.

Umumnya mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir menunjukkan gejala stres, antara lain banyaknya keluhan, sering merasa kebingungan, sulit tidur, bahkan sering terlihat cemas apabila tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Kendala yang sering ditemui mahasiswa dalam proses penyusunan proyek kelulusan adalah karena mahasiswa kesulitan dalam

mencari judul sehingga menyebabkan mahasiswa stress dan cemas. Stres adalah gangguan mental yang harus dihadapi seseorang karena tekanan. Tekanan ini muncul dari ketidakmampuan individu untuk memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa datang dari dalam maupun dari luar. Masalah-masalah tersebut menuntut mahasiswa yang merantau untuk belajar mengendalikan emosinya. Mereka mengatakan bahwa mereka senang pergi ke kota yang baru karena meskipun stres, mereka dapat menemukan solusi atau tempat untuk menghilangkan stres mereka, yang disebut sebagai coping stress (Tyas, 2017).

Koping adalah kumpulan usaha untuk mengatasi atau mengelola kemampuan seseorang. Strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk menghadapi situasi stres dan emosi negatif adalah bagian dari mengatasi stres. Masalah psikologis adalah kumpulan keadaan yang tidak biasa yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental (Andriyani, 2019). Menurut Breakwell (Utomo, 2012), *coping with stress* adalah sekumpulan pemikiran dan perilaku dimana individu secara tidak sadar berusaha untuk mengurangi atau menghilangkan stressor dan ancaman.

Individu yang dapat menilai kepuasan hidupnya juga mampu mengendalikan emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa kehidupan dengan lebih baik, sedangkan orang yang tidak dapat menilai hidupnya cenderung memandang rendah kehidupannya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan (Tyas, 2017).

Hal ini membuat seseorang merasa tidak dapat menghargai dirinya sendiri. Oleh karena itu, diperlukan tingkat kebahagiaan subjektif yang tinggi untuk mahasiswa di rantau ini agar dapat berperilaku dan berpikir secara positif dalam kehidupan sehari-hari mereka dan melakukan kegiatan akademik tanpa merasa keberatan dengan masalah yang muncul (Dewi *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Muflihah *et al.* pada tahun 2018 yang melibatkan 144 mahasiswa di

luar provinsi DIY Yogyakarta, ditemukan bahwa 6,3% mahasiswa memiliki tingkat kepuasan subjektif yang tinggi, 85,4% mahasiswa memiliki tingkat kepuasan subjektif yang sedang, dan 8,3 persen mahasiswa memiliki tingkat kepuasan subjektif yang relatif rendah. Banyak mahasiswa perantauan yang tidak puas dengan apa yang mereka miliki karena lingkungan tempat mereka menuntut ilmu (Amelia, 2022).

Dalam kehidupan setiap orang pasti mengalami berbagai peristiwa yang menyenangkan dan tidak menyenangkan; sebagian besar orang dapat mengendalikan peristiwa yang tidak menyenangkan, tetapi ada juga orang yang tidak dapat. Ketika seseorang tidak dapat mengendalikan peristiwa yang tidak menyenangkan, mereka tidak bahagia dan tidak puas. Kita dapat memahami ini sebagai kebahagiaan subjektif. Senada dengan Tiener, Pratiwi (2016) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi menunjukkan kualitas hidup yang mengagumkan. Apalagi hasil penelitian Abele (dalam Kusuma, 2019) menegaskan bahwa kesehatan subjektif yang tinggi berpengaruh baik terhadap kognisi, orang dengan kesehatan subjektif yang tinggi mengaktifkan kreativitas, imajinasi, dan gaya berpikir fleksibel. dan konteks kognitif .

Untuk menunjukkan adanya kebaruan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, peneliti mencoba membandingkan berbagai variabel, metode penelitian, dan hasil penelitian. Sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tyas (2017) pada 60 mahasiswa jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya dengan menggunakan metode uji linier terlihat bahwa nilai signifikansi variabel *coping stress* dan kesejahteraan subjektif sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan yang linier.

Berdasarkan studi pendahuluan di STIKES Widyagama Husada Malang didapatkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir sejumlah

87 orang. Dari hasil wawancara mahasiswa rantau yang telah dilakukan pada 8 orang mahasiswa semester akhir dengan persentase 10% di STIKES Widyagama Husada didapatkan bahwa mereka sering merasa stres Untuk itu dalam mengatasi stres yang dialami sebanyak 75% mahasiswa rantau sudah menggunakan berbagai strategi seperti mereka mengaku senang berada di sini, dan meskipun sering mengalami stres tinggi, mereka dapat menemukan solusi atau tempat yang mudah diakses untuk melepaskan stres mereka, yang dikenal dengan *coping stress*. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti akan melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan *coping stress* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa rantau dalam menyusun tugas akhir di STIKES Widyagama Husada Malang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Dengan kata lain, penelitian ini mencari dinamika faktor risiko dan dampaknya dengan menggunakan pendekatan, observasi, atau pengumpulan data di suatu lokasi.

Pengumpulan data dengan rancangan penelitian yaitu menggunakan kuesioner mekanisme coping (*Jalowiec Coping Scale*) dan SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) dimana yang digunakan untuk mengukur Populasi dalam ini sebanyak 62 responden dengan sampel yang bersedia yaitu ada 62 responden, pemilihan responden dalam penelitian ini menggunakan Teknik random sampling, serta surat keterangan laik etik dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Metode analisis data menggunakan uji *somers* dimana untuk mengetahui hubungan dari kedua variabel dengan skala data ordinal yang akan diteliti oleh peneliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan pada karakteristik responden sebagai berikut :

**Tabel 1 Karakteristik Mahasiswa**

| No | Kriteria                | Frekuensi<br>(n) | Persentase<br>(%) |
|----|-------------------------|------------------|-------------------|
| 1  | Jenis kelamin           |                  |                   |
|    | Laki-laki               | 7                | 11.3              |
|    | Perempuan               | 55               | 88.7              |
| 2  | Prodi                   |                  |                   |
|    | S1 Keperawatan          | 31               | 50.0              |
|    | S1 Kesehatan Lingkungan | 16               | 25.8              |
|    | D3 Kebidanan            | 15               | 24.2              |

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik mahasiswa rantau dapat dilihat dari 62 responden, menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 55 mahasiswa (88,7%) dan laki-laki sebanyak 7 mahasiswa (11,3%). Alasannya karena jumlah siswa perempuan lebih banyak dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sutjiato (2015) bahwa siswa perempuan lebih banyak mengalami stres berat 2,7 kali dibandingkan siswa laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, Sutjiato (2015) mengemukakan bahwa perempuan lebih banyak menghadapi stres di tempat kerja dibandingkan laki-laki. Memang benar, wanita lebih banyak menggunakan emosinya untuk menyelesaikan masalah. Berbeda dengan laki-laki yang harus lebih kuat dari perempuan, laki-laki lebih menggunakan akal dibandingkan emosi. Teori Kountul (2018), yang menyatakan bahwa wanita lebih sering mengalami stres dibandingkan pria, menyatakan bahwa wanita dua kali lebih mungkin mengalami stres karena perbedaan hormonal dan pemicu stres psikososial. Untuk itu berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan lebih

banyak mengalami stres. Masalah ini menuntut mahasiswa perempuan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi. Mereka mengatakan bahwa mereka senang pergi ke kota yang baru dan meskipun sering mengalami banyak stres, mereka dapat menemukan solusi atau tempat yang dapat mereka tuju untuk melepaskan stres mereka, yang disebut dengan coping stress. (Tyas, 2017).

Berdasarkan penelitian dari prodi mayoritas dari 62 responden maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas dalam penelitian ini prodi dengan jumlah terbanyak adalah S1 Keperawatan 31 responden (50.0%) dan diikuti S1 Kesehatan lingkungan 16 responden (25.8%) dan D3 Kebidanan sebanyak 15 responden (24.2%). Hal ini disebabkan karena mahasiswa dengan prodi S1 keperawatan lebih banyak dari program studi lainnya. Menurut Lal dan Rohtak (2014), beban belajar mahasiswa keperawatan cukup tinggi, karena mahasiswa tidak hanya dituntut kegiatan akademik dan praktik klinis, tetapi juga kehidupan dewasa yang seimbang. Mahasiswa keperawatan membutuhkan manajemen stres yang tepat berpengalaman dalam mengikuti praktek klinik sehingga dapat memecahkan masalah, Mereka beradaptasi dengan perubahan dalam lingkungan belajar yang mereka hadapi dan dapat merespon dengan tepat terhadap situasi stress yang dialami (Hasanah 2017). Itulah mengapa penting bagi institusi untuk dapat mengidentifikasi stres yang ada pada mahasiswa dan strategi coping yang digunakan untuk berkoordinasi dan berkomunikasi dengan penasihat dan bimbingan akademik. Hal tersebut, diharapkan terjadinya peningkatan kesejahteraan bagi mahasiswa agar mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akademiknya dengan baik (Agustiningsih, 2019).

Berdasarkan Tabel 2 karakteristik *coping stress* mahasiswa rantau bahwa dari 62 responden, didapatkan bahwa mayoritas responden dengan coping stress adaptif sebanyak 57 mahasiswa (91.9%) sedangkan coping stress maladaptif sebanyak 5 mahasiswa (8.1%).

**Tabel 2. Karakteristik Coping Stress**

| <i>Coping stress</i> | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| Adaptif              | 57            | 91.9           |
| Maladaptif           | 5             | 8.1            |
| Total                | 62            | 100.0          |

Penyebab yang ditemukan pada penelitian yang dilakukan peneliti dikarenakan mahasiswa sudah sangat baik dalam memilih mekanisme *coping stress* yang tepat dengan melakukan berbagai kegiatan positif. Penyebab yang ditemukan pada penelitian yang dilakukan peneliti dikarenakan mahasiswa sudah sangat baik dalam memilih mekanisme *coping stress* yang tepat dengan melakukan berbagai kegiatan positif seperti : melakukan hoby yang disukai, lebih banyak bersyukur, dan juga dapat mengendalikan emosi untuk menghindari tindakan yang negatif. Berbagai dampak stres dapat menghambat siswa dalam melakukan proses belajar, sehingga memerlukan mekanisme *coping* yang tepat. Untuk dapat memodifikasi stres diperlukan mekanisme *coping* yang adaptif (Hasanah, 2017). Masalah yang dihadapi mahasiswa rantau dapat memengaruhi kesejahteraan dan kepuasan hidup mereka (Tyas, 2017). Masalah tersebut menuntut mahasiswa perantauan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan emosinya, untungnya mereka bisa kuliah di STIKES Widyagama Husada Malang yang menjadi pilihan atau minat mereka sejak lulus SMA yang disebut dengan *coping stress*. Menurut penelitian Hasanah (2017) Mekanisme koping adalah mekanisme yang dapat mengatur stres untuk memfasilitasi adaptasi. Salah satu pendekatan pribadi untuk mengatasi stres adalah koping yang berfokus pada emosi dan koping yang berfokus pada masalah. Stres yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi strategi koping yang digunakan mahasiswa.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan *subjective well being* pada mahasiswa rantau dalam menyusun tugas akhir di STIKES Widyagama Husada Malang

yaitu sangat puas sebanyak 2 responden (3.2%), puas sebanyak 24 responden (38.7%), cukup puas sebanyak 35 responden (56.5%), sedangkan kurang puas sebanyak 1 responden (1.6%).

**Tabel 3. Karakteristik Subjective Well Being**

| <i>Subjective well being</i> | Frekuensi (f) | Persentase % |
|------------------------------|---------------|--------------|
| Sangat puas                  | 2             | 3.2          |
| Puas                         | 24            | 38.7         |
| Cukup puas                   | 35            | 56.5         |
| Kurang puas                  | 1             | 1.6          |
| Tidak puas                   | 0             | 0            |
| Sangat tidak puas            | 0             | 0            |
| Total                        | 62            | 100.0        |

Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa banyak siswa sekarang dapat menilai kehidupan mereka sendiri dan merasa puas dengan apa yang mereka miliki. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Carr dimana kebahagiaan dan kepuasan hidup dapat disamakan dengan istilah kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subyektif adalah bentuk evaluasi tentang kehidupan individu. Orang yang bisa menilai kepuasan hidupnya sendiri juga mampu mengendalikan emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidupnya dengan lebih baik, sedangkan mereka yang tidak bisa menilai hidupnya cenderung memandang rendah hidupnya dan berpikir bahwa yang terjadi itu tidak menyenangkan (Tyas, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang merasa senang secara subyektif cukup puas dibandingkan mahasiswa yang merasa senang secara subyektif tidak puas. Hal ini menjadikan individu yang memiliki kemampuan menilai keberhasilan lebih kuat dalam menerima setiap masalah yang dihadapinya.

**Tabel 4. Hubungan Coping Stress Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Rantau Dalam Menyusun Tugas Akhir Di STIKES Widyagama Husada Malang**

| Coping stress | Subjective well being |            |      |             | Korelasi | Nilai p |
|---------------|-----------------------|------------|------|-------------|----------|---------|
|               | Kurang puas           | Cukup puas | Puas | Sangat puas |          |         |
| Adaptif       | 0                     | 31         | 24   | 2           | 0,56     | 0,022   |
| Maladaptif    | 1                     | 4          | 0    | 0           | 5        |         |
| Total         | 1                     | 35         | 24   | 2           |          |         |

Berdasarkan Tabel 4 hubungan antara *coping stress* dan kesejahteraan subjektif mahasiswa rantau selama persiapan tugas akhir di STIKES Widyagama Husada Malang menunjukkan mayoritas sebanyak 57 (91.9%) responden yang mempunyai *coping stress* adaptif dan 35 (56.5%) responden yang mempunyai *subjective well being* cukup puas. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa  $p = 0,022$ , karena  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kemampuan beradaptasi terhadap stres dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa rantau dalam persiapan penyusunan tugas akhir di STIKES Widyagama Husada Malang. Nilai korelasi sebesar 0,565 menunjukkan berkorelasi kuat dengan nilai positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Adetya (2022) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan kesejahteraan subjektif pada wanita dewasa muda yang belum menikah. Tyas (2017) melakukan penelitian tambahan untuk mendukung temuan ini. Studi tersebut menemukan hubungan yang signifikan antara kemampuan untuk mengatasi stres dan kesehatan pribadi mahasiswa luar Jawa, dengan p-value 0,000 kurang dari 0,05, yang menunjukkan hubungan linier. Hubungan linier ini menunjukkan bahwa variabel *subjective well-being* berubah seiring dengan variabel *coping stress*. Hubungan linier ini menunjukkan bahwa variabel *subjective well-being* berubah seiring dengan

variabel *coping stress*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi positif terhadap *coping stress* mempengaruhi tingkat kebahagiaan subjektif mahasiswa luar Jawa.

Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Diponegoro (dalam Wati, 2015) tentang peran manajemen stres terhadap kesejahteraan subjektif, yang menemukan bahwa manajemen stres dianggap sebagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Menurut Cohen dan Lazarus (Watissa, 2015), efektivitas coping bergantung pada seberapa baik setiap orang menyelesaikan tugas yang harus mereka selesaikan. Setelah menyelesaikan tugas-tugas ini, orang-orang memiliki penilaian yang lebih positif tentang kehidupan mereka, seperti kemampuan untuk menerima dan menghargai lingkungannya, dirinya sendiri, dan situasi yang mengganggunya, yang mereka anggap sebagai cara untuk merasa bahagia.

*Coping stress* juga memiliki efek positif pada kesejahteraan subjektif menurut (Faqih, 2019), dalam penelitian ditemukan bahwa orang menghadapi tekanan, baik secara fisik maupun emosional, yang menyebabkan tekanan yang tidak menyenangkan pada diri mereka sendiri, mendorong orang untuk menemukan cara untuk menjadi lebih tenang, nyaman, dan kurang stres, sehingga semua orang dapat merasa lebih nyaman. Individu harus mempunyai motivasi yang tinggi untuk memilih cara menghadapi stres. Dengan melakukan hal tersebut, membantu individu untuk memecahkan masalah-masalahnya agar terhindar dari masalah psikologis yang akan timbul di kemudian hari jika individu tidak memiliki cara tersendiri dalam menghadapi stres. Bagaimana seseorang menanggapi masalah dan menanggapi dengan benar sangat mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka, karena menanggapi masalah saat ini dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menangani masalah di masa depan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan coping stress dengan *subjective well being* pada mahasiswa rantau dalam menyusun tugas akhir di STIKES Widyagama Husada Malang” didapatkan kesimpulan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, mayoritas mahasiswa adalah perempuan, yaitu 55 (88,7%), dan 7 (11,2 %) adalah laki-laki. Berdasarkan analisis *coping stress* didapatkan bahwa mayoritas responden yang mengalami *coping stress* adaptif sebanyak 57 responden (91.9%) sedangkan *coping stress* maladaptif sebanyak 5 responden (8,1%). Berdasarkan analisis *subjective well being* didapatkan bahwa mayoritas responden, cukup puas sebanyak 35 mahasiswa (56.5%), puas sebanyak 24 responden (38.7%), sangat puas sebanyak 2 mahasiswa (3.2%) sedangkan kurang puas sebanyak 1 responden (1.6%). Dari hasil analisa diperoleh nilai p value 0,022 bahwa terdapat hubungan bermakna antara *coping stress* dengan *subjective well being* pada mahasiswa rantau dalam menyusun tugas akhir di STIKES Widyagama Husada Malang dengan nilai p=0,022.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat yang telah diberikan untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan artikel ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak yang berperan dalam pengerjaan artikel ini. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, orang tua dan teman-teman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adetya, S., & Manurung, G. Y. (2022). Pengaruh Coping Stress Dengan Subjective Well-Being Pada Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(2), 119–128.
- Agustiningsih, Nia. (2019). Gambaran Stres Akademik Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan* 6(2): 241–50.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(5), 40–47.
- Andriyani, J. (2017). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. 2(2), 37–55.
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28–34.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 127–134.
- Aris, Yuni, Rika Sarfika, And Ira Erwina. (2019). Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan. *Ners Jurnal Keperawatan*, 14(2): 81.
- Dela, Vitria Larseman, Anas Munandar Matondang, And Rahmad Taufik. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2): 90.
- Dewi, L. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62.
- Dewi, S., Amelia, A., Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan Sosial Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Rantau Pendahuluan. *Journal Of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Halim, Cindy Frency, And Agoes Dariyo. (2016). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Yang Merantau (Relationship Between Psychological Well-Being And Loneliness Among Overseas Student). *Jurnal Psikogenesis* 4(2): 170–81.
- Hapsari, Anggita Wahyu, And Siti Urbayatun. (2022). Coping Stress Single Mother Di Kota Jambi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 8(1): 11–16.
- Hasanah, Uswatun, And Akper Dharma Wacana. 2017. Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *Wacana Kesehatan* 1(1).
- Kountul, Yoga P. D., Febi K. Kolibu, And Grace E. C. Korompis. (2018). Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat t

- Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas* 7(5): 1-7III.
- Martyarini Budi Setyawati, Murniati. 2018. Stres, Stresor Dan Koping Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Kebidanan Di Stikes Harapan Bangsa Purwokerto. 10(2).
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(July), 183–200.
- Nursadrina, Ananda Nadhifasya, And Dhini Andriani. (2020). Gambaran Coping Strategies Pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal Of Psychological Perspective*, 2(1): 1–11.
- Putri, Alifia Fernanda. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling* 3(2): 35.
- Pragholapati, Andria, And Wida Ulfitri. (2019). Gambaran Mekanisme Coping Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 3(2): 115–26.
- Prameswari, M., Setiawati, O. R., & Lutfianawati, D. (2022). Hubungan Strategi Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang. 4(1), 10–18.
- Qumairi, I., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Pengaruh Resiliensi Dan Status Rantau Terhadap College Student Subjective Well-Being Pada Mahasiswa The Effect Of Resilience And Overseas Status On College Student. 18(27), 317–329.
- Rahmadani, G., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Coping Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2).
- Rulangi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Subjective Well-Being Pada Mahasiswa. April, 406–412.
- Sandra, Cokorda Bagus Jaya Lesmana, Luh Nyoman Alit Aryani, And Ida Aju Kusuma Wardani. (2022). Mekanisme Koping Berkaitan Dengan Proposi Kecemasan: Studi Potong Lintang Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter. *Jurnal Medika Udayana* 11(4): 79–87.
- Thahir, Andi. (2018). Perbedaan Mekanisme Koping Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Fakultas Tarbiyah Iain Raden Intan Lampung. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 1(1): 11–18.
- Tyas, W. C., & Savira, S. I. (2016). Hubungan Antara Coping Stress Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Luar Jawa Widya Candraning Tyas Siti Ina Savira. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2).