Remaja Anti Stres: Psikoedukasi *Problem* dan *Emotion Coping* Lewat Bermain dan Bercerita

Noviyatul Khasanah[1], Kimmy Katkar[2], Lulu'Ul Fauziah[3], Candra Sukma Ayu[4], Sarah Victoryah Sani[5]
[1, 2, 3, 4, 5)] Program Studi Psikologi, Universitas Semarang
e-mail: kimmy@usm.ac.id

Abstrak
Stres merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami remaja dan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, perilaku, serta perkembangan psikososial apabila tidak dikelola secara tepat. Remaja yang rentan terhadap berbagai tekanan sehingga memerlukan strategi adaptif dalam menghadapi stres. Berdasarkan kondisi tersebut, program pengabdian masyarakat "Remaja Anti Stres" dilaksanakan di MA Manbaul Ulum dengan tujuan menurunkan tingkat stres remaja melalui psikoedukasi coping mechanism berbasis *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang meliputi penyuluhan kesehatan mental, pelatihan keterampilan coping melalui permainan edukatif, studi kasus, kegiatan ekspresif, *art therapy*, dan pendampingan sebagai bentuk advokasi keberlanjutan. Evaluasi efektivitas program dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat stres remaja sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil pengabdian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan dari yang mengalami stres tinggi terbukti efektif mengalami penurunan. Secara kualitatif, remaja menunjukkan peningkatan keterbukaan emosional, kemampuan mengenali sumber stres, serta keterampilan menerapkan strategi *coping* yang adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis aktivitas bermain dan bercerita efektif dalam membantu remaja mengelola stres. Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Kata kunci: stres, *coping mechanism*, psikoedukasi, remaja, kesehatan mental

Abstract
Stress is a common psychological problem experienced by adolescents and has the potential to negatively impact mental health, behavior, and psychosocial development if not managed properly. Adolescents are vulnerable to various pressures and therefore require adaptive strategies to deal with stress. Based on these conditions, the community service program "Anti-Stress Teenagers" was implemented at MA Manbaul Ulum with the aim of reducing adolescent stress levels through psychoeducation on coping mechanisms based on problem-focused coping and emotion-focused coping. The activity implementation method uses a participatory and educational approach that includes mental health counseling, coping skills training through educational games, case studies, expressive activities, art therapy, and mentoring as a form of sustainable advocacy. Evaluation of the program's effectiveness was conducted using pre-test and post-test methods to measure changes in adolescent stress levels before and after the activity. The results of the community service showed a significant decrease in stress levels from those experiencing high stress, which proved effective. Qualitatively, adolescents showed increased emotional openness, the ability to recognize sources of stress, and skills in implementing adaptive coping strategies. These findings indicate that psychoeducation based on play and storytelling activities is effective in helping adolescents manage stress. This program is expected to become a model for promotive and preventive interventions in maintaining adolescent mental health.

Keywords*: stress, coping mechanism, psychoeducation, adolescents, mental health*

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental menjadi isu serius yang semakin mendapat perhatian di Indonesia, khususnya pada kelompok remaja dan mahasiswa. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikologis karena individu berada pada tahap pencarian

jati diri, penyesuaian sosial, serta tuntutan akademik yang meningkat. (Gloria, 2022) menyebutkan bahwa pada *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) sebagai survei kesehatan mental nasional pertama menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia berusia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja terdiagnosis gangguan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan sekitar 15,5 juta remaja yang memiliki masalah kesehatan mental dan 2,45 juta remaja yang mengalami gangguan mental berdasarkan kriteria *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Edisi Kelima (DSM-5).

Fenomena ini juga tercermin pada data kesehatan mental pelajar di tingkat daerah. Pemerintah Kota Bandung melaporkan bahwa sebanyak 71.433 siswa SD hingga SMA terindikasi mengalami masalah kesehatan mental berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan jiwa yang dilakukan pada Agustus hingga Oktober 2025. Jumlah tersebut setara dengan 48,19% dari total 148.239 pelajar yang mengikuti pemeriksaan. Temuan paling menonjol terjadi pada jenjang SMP/MTs sederajat dengan persentase mencapai 49,09%. Psikolog menilai bahwa generasi alfa memiliki kondisi mental yang relatif lebih rapuh dibandingkan generasi sebelumnya, dipengaruhi oleh faktor akademik, sosial, dan lingkungan (Costa, 2026).

Selain pada pelajar, masalah kesehatan mental juga banyak dialami oleh mahasiswa, khususnya stres akademik yang semakin meluas pada fase semester akhir. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang kompleks dan berlapis, mulai dari penyusunan proposal tugas akhir, pengumpulan dan analisis data, penulisan skripsi, hingga persiapan sidang. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa sekitar 68% mahasiswa melaporkan tingkat stres tinggi pada semester akhir yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik (Cunha et al., 2023) ; (Yumika & Marhaeni, 2023). Stres akademik muncul sebagai hasil interaksi antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya individu, di mana persepsi kognitif berperan penting dalam menentukan respons stress (Nurhariza & Karimah, 2023); (Agustiningsih, 2019); (Aisya et al., 2024); (Rosa et al., 2021); (Dalimunthe & Daulay, 2024); (Aisya et al., 2024). Faktor lain yang memperburuk stres akademik antara lain manajemen waktu yang buruk, kompleksitas tugas akhir, kekhawatiran terhadap prospek karier, serta ketidakpastian masa depan (Zahwa et al., 2024); (Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, 2025). Data statistik menunjukkan bahwa sekitar 72% mahasiswa mengalami stres akademik sedang dan 19% mengalami stres berat (Iqramah, 2018). Kondisi ini menegaskan bahwa stres akademik bukan merupakan fenomena parsial, melainkan masalah yang bersifat sistemik.

Dalam menghadapi stres akademik, individu menggunakan berbagai strategi *coping*. Lazarus dan Folkman membagi strategi *coping* menjadi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Noviyanti, 2021). Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan variasi penggunaan strategi *coping* tersebut. Noviyanti (2021), menemukan bahwa 61,9% mahasiswa Psikologi Universitas Andalas menggunakan *emotion-focused coping* saat perkuliahan daring, sementara (Febrianola, 2021) melaporkan bahwa 63,9% mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang lebih dominan menggunakan *problem-focused coping*. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa skripsi (Monalisa, 2022). Dampak stres akademik yang tidak tertangani dengan baik dapat berupa gangguan psikologis seperti kecemasan, suasana hati negatif, gangguan tidur, serta penurunan prestasi akademik (Aisya et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk memperkenalkan strategi *coping* yang adaptif sebagai upaya preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan mental remaja dan mahasiswa.

Data kesehatan mental remaja Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional berupa stres, depresi, dan kecemasan mencapai 9,8% dari total remaja di Indonesia (Finka, 2020). Kondisi ini menjadi dasar penting perlunya upaya penguatan kesehatan mental remaja melalui edukasi dan intervensi berbasis *coping mechanism*. *Coping mechanism* merupakan metode atau tindakan yang digunakan individu untuk mengurangi tingkat stres melalui interaksi dengan lingkungan sekitar guna menyelesaikan masalah yang dihadapi (Noviyanti, 2021). Metode ini terbagi menjadi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Prasetio et al., 2015).

Problem-focused coping digunakan ketika individu menghadapi masalah yang dapat dikontrol, seperti tuntutan akademik, dengan melakukan tindakan langsung terhadap sumber stres. Sebaliknya, *emotion-focused coping* digunakan ketika individu menghadapi situasi yang sulit

dikontrol, dengan cara mengelola emosi agar tekanan psikologis dapat diminimalkan (Prasetio et al., 2015). Efektivitas strategi *coping* sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan jenis stresor yang dihadapi.

Berdasarkan hasil observasi awal di MA Manbaul Ulum, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami stres dengan penyebab yang beragam dan belum memiliki strategi *coping* yang adaptif. Sebagian remaja justru meluapkan stres melalui perilaku berisiko seperti mengonsumsi minuman keras dan obat-obatan terlarang, terutama pada remaja laki-laki. Kondisi ini menunjukkan urgensi dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi kesehatan mental dan pengenalan strategi *coping* yang sehat.

Tujuan program pengabdian masyarakat "Remaja Anti Stres" dirancang sebagai upaya preventif dan promotif untuk membantu remaja mengenali stres, memahami dampaknya, serta membekali mereka dengan strategi *coping mechanism* yang adaptif. Program ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka gangguan mental emosional pada remaja serta mendorong terciptanya generasi remaja yang lebih sehat secara mental dan psikologis.

METODE

Program Kreativitas Mahasiswa Pengabdian Masyarakat (PKM-PM) "Remaja Anti Stres" dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif yang disesuaikan dengan permasalahan mitra, yaitu tingginya tingkat stres pada remaja serta rendahnya pemahaman dan keterampilan dalam mengelola stres secara adaptif. Metode pelaksanaan dirancang untuk tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk keterampilan dan keberlanjutan perilaku sehat dalam menjaga kesehatan mental remaja. Adapun metode yang digunakan meliputi:

a) Pendidikan Masyarakat

Metode pendidikan masyarakat dilakukan melalui kegiatan sosialisasi dan penyuluhan kesehatan mental remaja yang mencakup pengertian stres, faktor penyebab stres, dampak stres terhadap kesehatan mental dan perilaku, serta pentingnya penerapan *coping mechanism*. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan sikap positif remaja terhadap isu kesehatan mental, sehingga remaja mampu mengenali kondisi psikologis yang dialami dan menyadari pentingnya pengelolaan stres secara sehat dan tepat.

b) Pelatihan

Metode pelatihan dilaksanakan melalui kegiatan praktik dan percontohan yang bersifat aplikatif, seperti fun games edukatif, diskusi studi kasus, simulasi penerapan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, serta kegiatan *art therapy* (melukis). Pelatihan ini bertujuan untuk membekali remaja mitra dengan keterampilan praktis dalam mengelola stres, melatih regulasi emosi, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, serta mendorong remaja untuk menyalurkan tekanan psikologis melalui cara-cara yang positif dan konstruktif.

c) Pendampingan (Advokasi)

Metode pendampingan dilakukan melalui advokasi dan monitoring secara berkelanjutan terhadap remaja mitra setelah kegiatan utama dilaksanakan. Tim PKM-PM berperan sebagai fasilitator dan pendamping dengan menyediakan ruang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan permasalahan, serta memperoleh dukungan sosial dan emosional. Pendampingan ini bertujuan untuk memastikan keberlanjutan penerapan *coping mechanism*, memperkuat ketahanan mental remaja, serta mencegah munculnya kembali perilaku berisiko sebagai bentuk pelampiasan stres. Selain itu, kegiatan ini juga menerapkan difusi ipteks melalui penyediaan produk pendukung berupa buku pedoman mitra, media edukasi, dan instrumen sederhana pengenalan stres yang dapat digunakan secara mandiri oleh remaja sebagai sarana penerapan coping mechanism secara berkelanjutan.

HASIL

Program Pengabdian Masyarakat "Remaja Anti Stres" yang dilaksanakan di MA Manbaul Ulum memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis remaja mitra, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Secara kuantitatif, perubahan tingkat stres remaja sebelum dan sesudah

pelaksanaan program disajikan dalam Tabel 1. Penyajian data dalam bentuk tabel ini bertujuan untuk memudahkan pembaca memahami makna hasil pengabdian secara cepat dan jelas.

Tabel 1. Perubahan Tingkat Stres Remaja Sebelum dan Sesudah Program Remaja Anti Stres

Tingkat Stres	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Tinggi	21,73%	4,35%
Sedang	69,56%	65,21%
Rendah	8,7%	30,43%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya penurunan tingkat stres yang bermakna pada remaja mitra setelah mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian. Sebelum program dilaksanakan, persentase remaja dengan tingkat stres tinggi berada pada 21,73%, stres sedang sebesar 69,56%, dan stres rendah sebesar 8,70%. Setelah program, persentase stres tinggi menurun secara signifikan menjadi 4,35%, stres sedang menjadi 65,21%, sementara stres rendah meningkat menjadi 30,43%. Perubahan ini menunjukkan bahwa program pengabdian mampu membantu remaja mitra dalam menurunkan tingkat stres serta mendorong kondisi psikologis yang lebih adaptif.



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan

PEMBAHASAN

Secara kualitatif, hasil pengabdian menunjukkan perubahan sikap dan perilaku yang positif pada remaja mitra. Selama kegiatan berlangsung, remaja mitra menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, aktif berpartisipasi dalam diskusi, serta mampu mengidentifikasi sumber stres yang mereka alami. Melalui kegiatan *fun games*, *art therapy* (melukis), membaca buku, serta ruang dialog hati, remaja mitra dapat menyalurkan emosi negatif ke dalam aktivitas yang positif dan konstruktif. Antusiasme yang tinggi juga terlihat pada penggunaan *form stress checker* dan buku pedoman mitra sebagai sarana refleksi dan pengelolaan stres secara mandiri.

Hasil pengabdian ini selaras dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penerapan *coping mechanism* yang tepat dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hanifah dkk, (2022) menyatakan bahwa strategi coping yang sesuai memberikan dampak positif terhadap kondisi mental mahasiswa. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian (Monalisa & Santoso, 2022) yang membuktikan bahwa penerapan *emotion-focused coping* efektif dalam mengelola stres akademik. Kegiatan praktik dalam program ini, seperti art therapy dan ruang dialog hati, mendukung temuan (Mahardhani, 2022) yang menyatakan bahwa pelatihan coping fokus emosi mampu menurunkan tingkat stres.

Syahda et al., (2025), menunjukkan bahwa penggunaan strategi *problem-focused coping* secara konsisten lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui manajemen waktu, penyusunan strategi belajar, dan dukungan sosial. Sementara itu, *emotion-focused coping* berperan menjaga kestabilan emosional dalam situasi yang sulit diubah. Adanya dukungan sosial dari lingkungan sosialnya dan efikasi diri, terbukti memberikan hasil terbaik dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan adaptasi remaja terhadap tekanan akademik. Strategi *emotion-focused* dan *religious coping* dapat membantu menjaga kestabilan emosi, sedangkan *avoidance coping* cenderung memperburuk tingkat stres. Temuan ini menegaskan pentingnya individu dalam membangun keterampilan coping yang adaptif (Fariz et al., 2025).

Selain itu, peningkatan kemampuan remaja mitra dalam mengenali dan mengelola stres secara mandiri mendukung temuan (Aisya et al., 2024) yang menyatakan bahwa coping mechanism yang

adaptif berperan dalam menurunkan kecemasan, suasana hati negatif, dan gangguan psikologis akibat stres akademik. Dengan demikian, program "Remaja Anti Stres" tidak hanya memberikan dampak langsung terhadap penurunan tingkat stres remaja mitra, tetapi juga memperkuat hasil penelitian terdahulu serta menunjukkan bahwa pendekatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi, pelatihan, dan pendampingan efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

SIMPULAN

Program Pengabdian Masyarakat "Remaja Anti Stres: Psikoedukasi *Problem* dan *Emotion Coping* Lewat Bermain dan Bercerita" terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Melalui pendekatan psikoedukatif yang partisipatif dan aplikatif, program ini mampu membantu remaja mengenali stres, memahami sumber dan dampaknya, serta mengembangkan strategi coping mechanism yang lebih adaptif. Hasil pengabdian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Secara kuantitatif, terjadi penurunan persentase remaja dengan tingkat stres tinggi dan sedang, serta peningkatan signifikan pada kategori stres rendah setelah pelaksanaan program. Secara kualitatif, remaja menunjukkan peningkatan keterbukaan emosional, kemampuan mengidentifikasi masalah, serta keterampilan mengelola emosi melalui aktivitas bermain, bercerita, diskusi kasus, dan *art therapy*. Hal ini menegaskan bahwa integrasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang dikemas secara kreatif dan sesuai karakteristik remaja dapat menjadi strategi intervensi yang efektif. Selain memberikan dampak langsung bagi peserta, program ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya terkait efektivitas psikoedukasi dan coping mechanism dalam menurunkan stres. Dengan demikian, program "Remaja Anti Stres" dapat dijadikan sebagai model pengabdian masyarakat berbasis sekolah yang berkelanjutan, aplikatif, dan relevan dalam mendukung penguatan literasi kesehatan mental remaja. Implementasi program serupa diharapkan mampu berkontribusi dalam menekan risiko gangguan mental emosional serta membentuk generasi muda yang lebih resilien secara psikologis.

SARAN

Program *Remaja Anti Stres* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres remaja dan meningkatkan keterampilan coping adaptif. Namun, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan pada durasi pelaksanaan dan cakupan peserta. Oleh karena itu, pada pelaksanaan berikutnya disarankan agar kegiatan dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang dengan sesi pendampingan berkelanjutan untuk memperkuat internalisasi keterampilan coping. Selain itu, keterlibatan pihak sekolah, guru Bimbingan Konseling, dan orang tua juga perlu ditingkatkan agar terbentuk sistem dukungan yang menyeluruh bagi remaja dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian atau program lanjutan juga disarankan untuk mengukur efek jangka panjang dari psikoedukasi *coping* mechanism serta mengeksplorasi pengaruh faktor kontekstual seperti dukungan sosial dan lingkungan sekolah terhadap efektivitas program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia melalui Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa Dikti) yang telah memberikan dukungan pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Semarang atas bimbingan, fasilitas, serta dukungan administratif yang diberikan. Tidak lupa, penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak MA Manbaul Ulum selaku mitra kegiatan atas kerja sama, partisipasi aktif, dan antusiasme seluruh peserta yang telah berkontribusi dalam kesuksesan program *Remaja Anti Stres*. Semoga kegiatan ini menjadi langkah awal bagi penguatan literasi kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiningsih, N. (2019). *Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan*. 241–250. https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241

Aisya, I., Ambarwati, S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). *Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa*. *4*(2), 47–58.

https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i220x24p47-58

Costa, F. M. L. (2026). *Sedikitnya 71.000 Siswa Terindikasi Masalah Mental, Ada Apa dengan Pelajar di Bandung?* Kompas.

Cunha, D. T., Zulkarnain, O., Hidayatillah, A. P., & Kesehatan, I. (2023). *SURABAYA*. *13*(2), 66–74.

Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). *Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. *7*, 91–102.

Fariz, A., Fitriana, L. A., Puspita, A.P.W. (2025). Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia. Jurnal SKOLASTIK Keperawatan. *11*(1), 34–42.

Febrianola, H. (2021). *Coping Strategy In Studentsduring The Covid-19 Pandemic Strategi Coping Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*. *5*, 114487–114493.

Finka, A. W. (2020). *Perhatikan kesehatan mental remaja saat pandemi COVID-19*.

Gloria. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*.

Hanifah,N., Lutfia, H., Ramadhia, U., Purna, R.S. (2020). Strategi *coping stress* saat kuliah daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. Jurnal Psikologi Tabularasa.

Monalisa, U., & Santoso, B. (2022). Pengaruh Strategi Emotion-focused Coping terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi. *irje : jurnal ilmu pendidikan*. *2*(3), 947–956.

Noviyanti, D. W. (2021). *Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid -19*.

Nurhariza, F. M., & Karimah, A. (2023). *Persepsi Mahasiswa tentang Stres Akademik dan Dampaknya pada Motivasi Belajar Mahasiswa Semester 5 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.

Prasetio, G., Basuki, E., & Saputra, O. (2015). *Hubungan Coping Mechanism dengan Hasil Ujian Akhir Blok Basic Science 1 pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Relation between Coping Mechanism and Results of Basic Science 1 Final Block Exam Students Class of 2015 Faculty of Medicine Universitas Lampung*. 1–5.

Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, H. (2025). Gangguan kesehatan mental terhadap performa akademik mahasiswa tingkat awal. *Educate: Journal of Education and Learning*, *3*(1), 1–15.

Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., Jannah, M., Rosa, N. N., & Retnaningsih, L. E. (2021). *Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa terhadap Stres Akademik di era pandemi Covid-19*. *2* (2), 103–111.

Syahda, K. A., Widad, D., Saputra, R., & Kusmawati, A. (2025). *Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik*. 1035–1044.

Yumika, T., Marhaeni, A. (2023). *Peran Ketangguhan dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. 9*(23), 836–852.

Zahwa. F. K., Hanif, M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *J i p p*. 142–148.