



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCESS

Dukungan Teman Sebaya dan *Coping* Religius dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa PAI

Linda Anugraeni¹, Arditya Prayogi², Riki Nasrullah³



*Correspondence :

Email :

arditya.prayogi@uingusdur.ac.id

Authors Affiliation:

^{1,2}Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Indonesia

³Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Article History :

Submission : April 01, 2026

Revised : Mei 16, 2026

Accepted : Juni 20, 2026

Published: Juni 29, 2026

Keyword : Academic Stress, Peer Support, Religious Coping, Islamic Education Students, Islamic Education

Kata Kunci : Stres Akademik, Dukungan Teman Sebaya, Coping Religius, Mahasiswa PAI, Pendidikan Islam

Abstract

This study was motivated by the increasing academic stress experienced by students of the Islamic Religious Education (PAI) Study Program, particularly during the final stage of their studies due to academic demands, thesis completion, graduation targets, and social pressures. The study aimed to describe the forms of academic stress experienced by the 2022 cohort of PAI students at UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan and to examine the role of peer support in strengthening their religious coping strategies. The novelty of this study lies in its examination of the relationship between peer support and religious coping within the context of Islamic Religious Education students, thereby viewing academic stress not only from psychological perspectives but also from social and spiritual dimensions. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design. Data were collected through interviews, observations, and documentation involving ten participants, consisting of five students experiencing academic stress and five of their peers. The findings indicate that academic stress is characterized by anxiety, overthinking, sleep disturbances, fatigue, panic, and decreased learning focus and academic performance, resulting from both internal and external factors. Peer support, provided through emotional, informational, instrumental, and companionship support, was found to strengthen religious coping through prayer (*ṣalāh*), dhikr (remembrance of God), supplication (*du'ā'*), patience, trust in God (*tawakkul*), and personal effort (*ikhtiar*). These findings highlight the importance of developing a collaborative, religious, and peer-supported academic ecosystem to promote students' psychological well-being and academic persistence.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya stres akademik yang dialami mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), terutama pada fase akhir perkuliahan akibat tuntutan akademik, penyusunan skripsi, target kelulusan, dan tekanan sosial. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bentuk stres akademik mahasiswa PAI angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan serta menganalisis peran dukungan teman sebaya dalam memperkuat coping religius. Kebaruan penelitian terletak pada kajian hubungan antara dukungan teman sebaya dan coping religius dalam konteks mahasiswa PAI, sehingga stres akademik dipahami tidak hanya dari aspek psikologis, tetapi juga sosial dan spiritual. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap sepuluh informan yang terdiri atas lima mahasiswa yang mengalami stres akademik dan lima teman sebayanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik ditandai oleh kecemasan, overthinking, gangguan tidur, kelelahan, kepanikan, serta menurunnya fokus dan performa belajar akibat faktor internal maupun eksternal. Dukungan teman sebaya dalam bentuk emosional, informasional, instrumental, dan kebersamaan terbukti memperkuat coping religius melalui salat, zikir, doa, sabar, tawakal, dan ikhtiar. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan ekosistem akademik PAI yang kolaboratif, religius, dan berbasis dukungan sebaya untuk menjaga kesejahteraan psikologis serta keberlanjutan studi mahasiswa.



Pendahuluan

Stres akademik pada mahasiswa, termasuk mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), tampak sebagai persoalan yang menonjol ketika tuntutan akademik dipersepsikan melampaui kapasitas diri untuk menghadapinya (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Dalam pendidikan tinggi, tekanan akademik berkaitan dengan beban tugas, tuntutan capaian nilai, keterbatasan manajemen waktu, serta berdampak pada kondisi psikologis, fisik, dan keberlangsungan proses belajar mahasiswa (Barseli et al., 2020). Pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam, tekanan tersebut terlihat melalui kecemasan, overthinking, kepanikan, gangguan tidur, kelelahan, serta menurunnya konsentrasi dan performa akademik (Irawadi & Area, 2020; Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Stres akademik dapat muncul melalui pertautan faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi ekspektasi diri yang tinggi, ketakutan akan kegagalan, kecemasan terhadap hasil yang tidak sesuai harapan, manajemen waktu yang kurang efektif, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang berdekatan atau berubah secara mendadak, tekanan untuk lulus tepat waktu, perbandingan sosial dengan teman, kondisi ekonomi, dan tuntutan keluarga maupun lingkungan. Kompleksitas faktor tersebut menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa tidak dapat dipahami secara sederhana, melainkan perlu dilihat sebagai pengalaman yang menyentuh banyak sisi kehidupan akademik dan personal (Rohmah & Mahrus, 2024; Sari, 2024).

Urgensi kajian ini tampak dari hasil survei pra-penelitian yang menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 mengalami stres akademik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa stres akademik merupakan persoalan yang nyata dan signifikan di kalangan mahasiswa PAI UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dalam konteks ini, pembahasan tentang stres akademik menjadi penting bukan hanya karena berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga karena berhubungan dengan kesejahteraan mental mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan. Oleh sebab itu, diperlukan telaah yang lebih mendalam mengenai bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan akademik, khususnya melalui sumber-sumber dukungan yang dekat dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Sumber dukungan yang dekat dengan kehidupan mahasiswa tampak pada kehadiran teman sebaya. Kedekatan usia, pengalaman, lingkungan belajar, dan fase akademik menempatkan teman sebaya sebagai pihak yang khas dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan. Dalam kehidupan kampus, teman sebaya sering kali lebih mudah diakses, lebih nyaman diajak berbagi, dan lebih memahami situasi akademik yang sedang dihadapi. Karena memiliki pengalaman yang relatif serupa, dukungan yang diberikan cenderung lebih relevan dan lebih mudah diterima. Dengan demikian, teman sebaya tidak hanya hadir sebagai relasi sosial, tetapi juga sebagai sumber dukungan penting dalam membantu mahasiswa bertahan di tengah tekanan akademik (Maharani et al., 2024). Dukungan teman sebaya pada mahasiswa PAI tampak dalam beberapa bentuk, yaitu dukungan emosional, informasional, instrumental, dan kebersamaan. Ketika teman sebaya

menjadi pendengar yang empatik, memberi penguatan, dan menyediakan ruang aman untuk berbagi keluhan, dukungan emosional mulai bekerja. Pemberian saran, masukan, dan pertukaran pemahaman terkait tugas maupun persoalan akademik menunjukkan dukungan informasional. Bantuan nyata, seperti menemani belajar, membantu menyelesaikan tugas, atau mendukung proses akademik lainnya, menunjukkan dukungan instrumental. Kehadiran teman sebagai partner belajar, diskusi, dan interaksi sehari-hari menunjukkan dukungan kebersamaan yang membuat mahasiswa merasa tidak sendirian menghadapi tekanan. Berbagai bentuk dukungan tersebut menunjukkan bahwa relasi teman sebaya memiliki fungsi strategis dalam mereduksi beban akademik mahasiswa (Daneswari & Immanuel, 2023).

Proses menghadapi stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam tidak berhenti pada dukungan sosial semata, namun juga bergerak menuju penguatan nilai-nilai religius sebagai cara mengelola tekanan. Mahasiswa melakukan coping religius melalui upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt. dengan salat, zikir, doa, sabar, tawakal, serta ikhtiar secara bertahap. Dukungan teman sebaya karena itu tidak hanya berperan pada penguatan emosi dan akademik, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual mahasiswa. Teman sebaya dapat menjadi pengingat untuk tetap tenang, beribadah, menjaga kesabaran, dan melihat persoalan akademik dalam bingkai keimanan (Yafi & Setiyadi, 2025). Hubungan antara dukungan teman sebaya dan coping religius penting dikaji secara khusus dalam konteks mahasiswa PAI.

Beberapa kajian terdahulu telah menunjukkan keterkaitan antara stres akademik, dukungan sosial, dan coping. Barseli *et al.* (2020) menegaskan bahwa tekanan akademik berpengaruh terhadap kondisi belajar dan psikologis mahasiswa, sedangkan Marfuatunnisa dan Sandjaja (2023) mengaitkan stres akademik mahasiswa penyusun skripsi dengan resiliensi dan academic help-seeking. Pada sisi lain, Maharani *et al.* (2024) serta Daneswari dan Immanuel (2023) memperlihatkan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan dengan penurunan stres akademik, sementara Purnama (2017) dan Darwati (2022) menekankan peran coping spiritual dalam menghadapi tekanan. Meskipun demikian, berbagai kajian tersebut lebih banyak menempatkan dukungan teman sebaya dan coping religius sebagai isu yang terpisah. Kesenjangan ini penting ditelaah karena harapan ideal mahasiswa PAI sebagai calon pendidik agama ialah memiliki ketahanan akademik dan religius, sedangkan kenyataan pra-penelitian menunjukkan lebih dari 50% mahasiswa PAI angkatan 2022 tetap mengalami stres akademik. Berangkat dari ketimpangan tersebut, penelitian ini menempatkan dukungan teman sebaya dan coping religius sebagai dua dimensi yang saling menopang dalam pengalaman mahasiswa PAI.

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis bentuk stres akademik yang dialami mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan serta menjelaskan bagaimana dukungan teman sebaya berperan dalam memperkuat coping religius mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Kajian ini penting karena menempatkan pengalaman mahasiswa PAI dalam kerangka yang lebih sesuai dengan karakter pendidikan Islam, yaitu dengan melihat keterkaitan antara dukungan sosial dan

penguatan religius dalam menghadapi persoalan akademik. Dengan demikian, rumusan masalah dalam artikel ini adalah: (1) bagaimana bentuk stres akademik yang dialami mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan? dan (2) bagaimana dukungan teman sebaya berperan dalam memperkuat coping religius mahasiswa dalam mengatasi stres akademik tersebut?

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa PAI UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dalam menghadapi stres akademik. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada makna subjektif dari pengalaman mahasiswa, khususnya terkait dukungan teman sebaya dan *coping* religius yang mereka lakukan dalam situasi tertekan. Fokus penelitian diarahkan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang mengalami stres akademik, serta pada bentuk dukungan yang mereka peroleh dari teman sebaya. Penelitian ini berupaya menggali bagaimana dukungan tersebut hadir dalam pengalaman nyata mahasiswa dan bagaimana perannya dalam memperkuat upaya mereka menghadapi tekanan akademik. Dengan desain ini, data yang diperoleh diharapkan mampu menampilkan pengalaman partisipan secara utuh, kontekstual, dan sesuai dengan realitas yang mereka alami (Rheisya *et al.*, 2025:).

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara terhadap sepuluh informan, yang terdiri atas lima mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 yang mengalami stres akademik dan lima orang teman sebayanya yang berperan dalam memberikan dukungan. Pemilihan informan didasarkan pada hasil survei pra-penelitian dan dikonfirmasi melalui komunikasi langsung agar sesuai dengan kriteria penelitian. Data sekunder diperoleh dari berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian, serta dokumen akademik yang mendukung pemahaman konteks penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur, observasi pada lingkungan kampus dan tempat tinggal mahasiswa, serta dokumentasi terhadap dokumen-dokumen yang berkaitan dengan kondisi akademik dan lingkungan belajar informan.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi metode agar temuan yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang memadai. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari mahasiswa yang mengalami stres akademik dan dari teman sebayanya, sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan mencocokkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap kondensasi, data yang diperoleh dipilih, difokuskan, dan disederhanakan sesuai dengan kebutuhan penelitian, kemudian disajikan secara naratif berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan stres akademik, dukungan teman sebaya, dan *coping* religius (Nafisah *et al.*, 2022). Melalui tahapan tersebut, analisis diarahkan

untuk menghasilkan pemahaman yang sistematis mengenai bentuk stres akademik mahasiswa PAI serta peran dukungan teman sebaya dalam memperkuat *coping* religius mereka.

Hasil dan Pembahasan

Bentuk Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Pembahasan hasil penelitian ini diawali dari pemikiran bahwa stres akademik mahasiswa PAI tidak hanya perlu dibaca sebagai gejala individual, tetapi sebagai pengalaman yang dibentuk oleh tuntutan akademik, relasi sosial, dan orientasi keberagamaan mahasiswa. Karena penelitian ini menggunakan desain fenomenologis, hasil yang dilaporkan tidak diarahkan untuk mengukur tingkat stres secara statistik, melainkan untuk menampilkan makna pengalaman mahasiswa ketika tekanan akademik muncul dan ketika dukungan teman sebaya serta *coping* religius bekerja dalam kehidupan sehari-hari. Pengantar ini menjadi dasar untuk membaca temuan berikut sebagai pengalaman konkret mahasiswa, bukan sekadar uraian gejala stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa Prodi PAI angkatan 2022 muncul secara nyata pada fase perkuliahan semester akhir. Para informan umumnya memandang bahwa beban akademik pada tahap ini jauh lebih berat dibandingkan semester-semester sebelumnya karena mereka tidak hanya menghadapi tugas perkuliahan reguler, tetapi juga tuntutan penyusunan skripsi, revisi, dan target penyelesaian studi. Dalam pengalaman mereka, tekanan tersebut tidak hadir sebagai persoalan tunggal, melainkan sebagai akumulasi berbagai tuntutan yang datang secara bersamaan dan menuntut penyelesaian dalam waktu yang relatif singkat. Situasi ini membuat mahasiswa merasa lelah secara mental, emosional, dan akademik. Dengan demikian, semester akhir dapat dipahami sebagai fase yang paling rentan memunculkan stres akademik karena beban yang dihadapi tidak lagi bersifat parsial, tetapi berlapis dan saling menekan (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023; Hadadi & Sarajar, 2025).

Secara konseptual, para informan memaknai stres akademik sebagai tekanan psikologis yang timbul ketika tuntutan perkuliahan dirasakan melebihi kemampuan diri. Pemaknaan ini tampak dari penggambaran stres akademik sebagai kondisi tertekan, kewalahan, penuh kecemasan, dan disertai kecenderungan berpikir berlebihan. Salah satu informan memandang stres akademik sebagai tekanan psikologis yang berubah menjadi beban dalam lingkungan akademik hingga memunculkan *overthinking*, sedangkan informan lain menekankan rasa kewalahan akibat tugas yang menumpuk. Menariknya, pemahaman tersebut juga dikuatkan oleh teman sebaya mereka, yang mengamati bahwa stres akademik pada temannya tampak dalam bentuk tekanan mental dan emosional, kecemasan, hingga rasa putus asa. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai istilah

konseptual, tetapi dikenali sebagai pengalaman konkret yang dirasakan sendiri oleh mahasiswa dan terbaca pula oleh lingkungan pertemanannya (Rahmawati *et al.*, 2021).

Bentuk stres akademik yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini tampak pada aspek psikologis, fisik, dan akademik. Secara psikologis, mahasiswa menunjukkan gejala seperti cemas, *overthinking*, takut gagal, panik, suasana hati yang tidak stabil, dan merasa tertinggal dari teman-teman yang dianggap lebih cepat menyelesaikan tahapan akademik. Secara fisik, tekanan tersebut tampak dalam bentuk kurang tidur, kelelahan, tubuh mudah sakit, wajah yang tampak lesu, serta pada kasus tertentu muncul gejala seperti tangan bergetar dan jantung berdebar saat tekanan memuncak. Secara akademik, stres berpengaruh pada menurunnya fokus belajar, sulit berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan, dan melemahnya kemampuan untuk mengelola tugas secara terstruktur. Gambaran ini memperlihatkan bahwa stres akademik bukan hanya persoalan suasana batin, melainkan kondisi yang menjalar ke fungsi tubuh dan performa belajar mahasiswa secara keseluruhan (Rohmah dan Mahrus, 2024; Sari, 2024; Siallagan et al., 2024).

Bentuk stress akademik ini terlihat dari temuan observasi dan diperkuat dengan dokumentasi penelitian. Pada salah satu informan, kondisi fisik yang tampak lelah, kurang bersemangat, dan beberapa kali melamun saat wawancara menunjukkan bahwa tekanan akademik memang berdampak pada keadaan nyata, bukan hanya pada pengakuan verbal. Dokumentasi Kartu Hasil Studi (KHS) salah satu informan yang telah menempuh 139 SKS juga memberi konteks objektif bahwa kepadatan beban studi berkontribusi terhadap rasa kewalahan yang ia alami. Pada informan lain, dokumentasi indeks prestasi kumulatifnya menunjukkan adanya penurunan capaian akademik pada semester tertentu, yang menguatkan pengakuan tentang menurunnya fokus dan performa belajar. Sementara itu, dokumentasi catatan perkuliahan yang kurang rapi dan tidak sistematis pada beberapa informan menunjukkan adanya gangguan konsentrasi dan penurunan keteraturan kognitif ketika tekanan akademik meningkat.

Jika ditelusuri lebih lanjut, stres akademik mahasiswa dalam penelitian ini dibentuk oleh perpaduan faktor internal dan eksternal. Faktor internal tampak dalam bentuk ekspektasi diri yang tinggi, rasa takut gagal, kecemasan terhadap hasil yang tidak sesuai harapan, kebiasaan menunda pekerjaan, manajemen waktu yang belum efektif, serta pikiran yang terus-menerus tertuju pada kemungkinan buruk. Beberapa informan memperlihatkan bahwa tugas tidak selalu tertunda karena malas, melainkan karena adanya kecemasan untuk memulai dan kekhawatiran bahwa hasil pekerjaan tidak akan sempurna. Di sisi lain, faktor eksternal hadir dalam bentuk tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang berdekatan atau berubah mendadak, tekanan untuk lulus tepat waktu, kondisi ruang belajar yang kurang mendukung, keterbatasan fasilitas, persoalan ekonomi, serta pandangan lingkungan yang kurang memberi dukungan. Pada beberapa kasus, tekanan juga dipicu oleh perbandingan sosial dengan teman-teman yang telah lebih dahulu mencapai tahap seminar proposal, *munaqosah*, yudisium, atau wisuda. Ini menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa PAI lahir dari interaksi antara dorongan dari

dalam diri dan tekanan yang datang dari lingkungan akademik maupun sosial (Rohmah & Mahrus, 2024).

Secara analitis, temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa tidak hanya berhadapan dengan beban tugas, tetapi juga dengan beban makna yang mereka sematkan pada tugas tersebut. Skripsi, revisi, target lulus tepat waktu, dan harapan masa depan tidak lagi dipandang sebagai proses akademik biasa, melainkan sebagai penentu keberhasilan diri. Akibatnya, ketika realitas tidak berjalan sesuai ekspektasi, tekanan psikologis meningkat dan memunculkan rasa tertinggal, takut, serta ketidakstabilan emosi (Rahmawati *et al.*, 2021; Rohmah & Mahrus, 2024). Dalam konteks mahasiswa PAI, pengalaman ini menjadi penting karena menunjukkan bahwa keberhasilan akademik tidak semata ditentukan oleh kapasitas intelektual, tetapi juga oleh kemampuan mahasiswa mengelola tekanan batin dan lingkungan yang melingkupinya. Dengan kata lain, stres akademik dalam penelitian ini merupakan pengalaman multidimensional yang tidak dapat dipahami hanya sebagai akibat banyaknya tugas, tetapi sebagai hasil dari pertemuan antara tuntutan akademik, persepsi diri, kondisi sosial, dan kekhawatiran masa depan.

Data wawancara dan observasi memperkuat gambaran dampak tersebut. Informan M1 menuturkan bahwa tumpukan tugas dan revisi membuatnya sering overthinking, tidur lebih larut, dan sulit menentukan langkah awal penyelesaian tugas. Informan M3 menyampaikan bahwa perubahan tenggat waktu dan perbandingan dengan teman yang lebih dahulu seminar proposal menimbulkan rasa panik serta menurunkan fokus belajar. Keterangan teman sebaya (T2) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tampak lebih mudah diam, murung, dan menunda diskusi. Hasil observasi memperlihatkan beberapa informan terlihat lelah, kurang bersemangat, dan sesekali melamun saat wawancara. Data ini menunjukkan bahwa dampak stres akademik tidak hanya muncul dalam narasi mahasiswa, tetapi juga terbaca melalui perubahan perilaku dan kondisi fisik yang teramati.

Dampak dari stres akademik tersebut terlihat cukup luas dalam kehidupan mahasiswa. Secara emosional, mahasiswa mengalami kecemasan berkepanjangan, mudah gelisah, kurang percaya diri, dan perubahan suasana hati yang tidak stabil. Secara kognitif, stres membuat mereka sulit fokus, sulit menyerap materi, dan mengalami penurunan kemampuan untuk berpikir jernih dalam menyusun langkah akademik. Secara akademik, dampaknya terlihat pada penurunan kualitas belajar dan capaian hasil belajar. Pada tingkat yang lebih berat, stres bahkan memunculkan respons fisik seperti gangguan tidur, kelelahan berkepanjangan, pola makan yang tidak teratur, hingga reaksi panik (Yusriyyah *et al.*, 2023; Siallagan *et al.*, 2024). Oleh karena itu, perlu ditegaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa PAI UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan bukan persoalan ringan, melainkan kondisi yang perlu dipahami secara serius karena berpengaruh langsung pada kesejahteraan mahasiswa dan keberlangsungan proses belajarnya.

Dukungan Teman Sebaya dan *Coping* Religius dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa PAI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik tidak sepenuhnya menghadapi tekanan tersebut secara individual. Di tengah tuntutan akademik yang semakin berat, teman sebaya hadir sebagai pihak yang paling dekat, paling mudah dijangkau, dan paling nyaman diajak berbagi. Kedekatan itu dibangun oleh kesamaan usia, kesamaan fase akademik, dan kesamaan pengalaman dalam menghadapi tugas, skripsi, maupun kebingungan selama perkuliahan. Karena berada pada konteks yang serupa, teman sebaya dipandang lebih mampu memahami tekanan yang dirasakan tanpa memerlukan banyak penjelasan. Dalam hal ini, hubungan pertemanan tidak hanya berfungsi sebagai relasi sosial, tetapi sebagai ruang aman yang membantu mahasiswa bertahan di tengah stres akademik (Kusumawati *et al.*, 2024).

Peran teman sebaya dalam penelitian ini tampak dalam empat bentuk utama, yaitu dukungan emosional, informasional, instrumental, dan kebersamaan. Dukungan emosional terlihat ketika teman menjadi pendengar yang baik, memberikan penguatan, menyemangati, dan membantu mahasiswa merasa dipahami ketika sedang tertekan. Mahasiswa yang tinggal di kos, misalnya, merasakan bahwa teman sebaya memiliki posisi yang sangat penting karena merekalah pihak yang sehari-hari hadir, mengingatkan, dan menemani ketika keluarga tidak berada di dekat mereka. Dalam suasana seperti itu, dukungan emosional tidak selalu hadir dalam bentuk nasihat panjang, tetapi melalui perhatian sederhana, keterbukaan, dan kesediaan untuk mendengarkan tanpa menghakimi (Purwati *et al.*, 2025). Justru dari interaksi yang wajar dan sehari-hari itulah mahasiswa merasa beban pikirannya menjadi lebih ringan.

Dukungan informasional tampak ketika teman sebaya membantu menjelaskan bagian-bagian yang belum dipahami, memberi saran tentang langkah akademik yang perlu ditempuh, atau berdiskusi tentang penyusunan skripsi dan tugas. Beberapa informan menyampaikan bahwa kebingungan mereka terhadap persoalan akademik menjadi berkurang ketika dapat menanyakannya kepada teman yang dianggap lebih paham atau lebih dulu mengalami situasi yang sama. Dalam konteks ini, teman sebaya berfungsi sebagai sumber rujukan informal yang membantu mahasiswa mengurai kebuntuan berpikir. Dukungan seperti ini sangat penting karena stres akademik sering kali membesar bukan hanya karena tugasnya berat, tetapi karena mahasiswa merasa tidak tahu harus mulai dari mana. Ketika teman hadir untuk membantu menjernihkan persoalan, beban psikologis mahasiswa pun ikut menurun (Christanti & Wati, 2023).

Adapun dukungan instrumental tampak dalam bentuk bantuan nyata, seperti menemani ke lapangan dalam proses penulisan skripsi, mengerjakan skripsi bersama, belajar bersama, atau membantu proses akademik lain yang dirasa berat jika dilakukan sendirian. Bantuan konkret semacam ini membuat mahasiswa tidak hanya merasa didukung secara emosional, tetapi juga benar-benar terbantu dalam tindakan. Sementara itu, dukungan kebersamaan terlihat melalui aktivitas sederhana seperti *nongkrong*, jalan bersama, jajan bersama, atau sekadar mengobrol santai agar perhatian mahasiswa tidak terus-menerus terfokus pada tekanan akademik. Secara sepiantas, tindakan-tindakan ini mungkin tampak sepele, tetapi dalam pengalaman informan, kebersamaan semacam itulah yang membuat mereka tidak

tenggelam dalam kecemasan. Oleh karena itu, peran teman sebaya dalam penelitian ini tidak dapat direduksi hanya sebagai “memberi semangat”, melainkan sebagai kehadiran yang bekerja secara emosional, praktis, dan sosial sekaligus (Ningsih et al., 2025).

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas dukungan teman sebaya terletak pada kedekatan pengalaman, bukan pada otoritas formal. Mahasiswa cenderung lebih mudah terbuka kepada teman sebaya karena mereka merasa berada dalam posisi yang setara, sama-sama berjuang, dan sama-sama memahami kerasnya tekanan akademik. Di sinilah letak kekuatan relasi teman sebaya, yaitu bukan karena mereka selalu memiliki solusi paling tepat, tetapi karena mereka mampu menghadirkan rasa ditemani, dipahami, dan tidak ditinggalkan. Dalam konteks mahasiswa PAI, relasi seperti ini menjadi penting karena tidak hanya membantu mahasiswa bertahan secara psikologis, tetapi juga menjaga stabilitas proses belajar mereka. Dukungan teman sebaya, dengan demikian, berfungsi sebagai penyangga sosial yang membuat tekanan akademik menjadi lebih mungkin dikelola (Zayani et al., 2025).

Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengelolaan stres akademik pada mahasiswa PAI tidak berhenti pada dukungan sosial semata. Mahasiswa melakukan berbagai strategi *coping* untuk meredakan tekanan yang mereka alami. Pada beberapa informan, *coping* dilakukan melalui pengendalian emosi terlebih dahulu, seperti menenangkan diri, mengurangi *overthinking*, dan berusaha tidak panik agar dapat berpikir lebih jernih. Pada informan lain, *coping* tampak dalam bentuk langkah-langkah praktis seperti menyicil tugas, mencari solusi, dan memaksa diri untuk segera memulai pekerjaan agar tekanan tidak semakin menumpuk. Ada pula informan yang memilih berpikir positif sebagai cara untuk menjaga ketenangan batin ketika situasi akademik terasa berat. Variasi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak pasif terhadap stres, tetapi berusaha membangun cara-cara tertentu untuk mempertahankan diri dari tekanan yang mereka hadapi (Azzahra et al., 2025)..

Strategi *coping* tersebut kemudian sangat terkait dengan dimensi religius. Sebagai mahasiswa Pendidikan Agama Islam, para informan menunjukkan kecenderungan untuk kembali pada nilai-nilai keislaman ketika menghadapi tekanan akademik. *Coping* religius muncul dalam bentuk salat, zikir, doa, sabar, tawakal, puasa, salat malam, dan upaya mendekatkan diri kepada Allah. Bagi sebagian mahasiswa, ibadah tidak hanya dipahami sebagai kewajiban rutin, tetapi juga sebagai ruang penenang batin ketika pikiran sedang penuh. Dalam pengalaman mereka, aktivitas religius membantu meredakan kecemasan, menata emosi, dan mengubah tekanan yang semula terasa menyesak menjadi lebih dapat diterima. Temuan ini menegaskan bahwa pada mahasiswa PAI, *coping* religius bukan unsur tambahan, melainkan bagian penting dari mekanisme menghadapi stres akademik (Purnama, 2017; Darwati, 2022). Hubungan antara dukungan teman sebaya dan *coping* religius tampak sangat jelas dimana teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai pemberi motivasi akademik, tetapi juga sebagai penguat spiritual. Pada beberapa informan, teman sebaya berperan mengajak salat tahajud, salat duha, berdoa, berzikir, dan mengingatkan untuk tetap bersabar serta bertawakal. Kehadiran teman yang suportif membuat *coping* religius tidak berjalan secara individual, melainkan diperkuat melalui kebersamaan. Dengan kata lain, relasi teman sebaya

dalam tidak hanya membentuk dukungan sosial, tetapi juga menciptakan lingkungan religius yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang.

Temuan tersebut juga memberikan pemahaman bahwa mahasiswa PAI mengatasi stres akademik melalui perpaduan antara usaha psikologis, tindakan praktis, dan penguatan spiritual. Mereka menenangkan diri, mencari solusi, dan mengatur langkah akademik, tetapi pada saat yang sama juga menghidupkan ibadah, doa, dan tawakal. Dalam proses ini, teman sebaya hadir sebagai fasilitator yang memperkuat keseluruhan proses *coping*, baik dengan cara mendengar, menemani, membantu secara konkret, maupun mengarahkan pada praktik-praktik religius. Pola seperti ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres akademik pada mahasiswa PAI memiliki corak khas, yaitu integratif antara dimensi sosial dan religius. Karena itu, pembacaan atas stres akademik mahasiswa PAI tidak cukup jika hanya memakai lensa psikologis umum, tetapi perlu mempertimbangkan pula bagaimana nilai-nilai keagamaan dihidupkan dalam relasi pertemanan sehari-hari (Khairanis & Aldi, 2024).

Hasil penelitian ini menjawab bahwa stres akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan muncul dalam bentuk tekanan psikologis, fisik, dan akademik yang dipicu oleh faktor internal dan eksternal. Pada saat yang sama, mahasiswa tidak menghadapi tekanan tersebut sendirian, melainkan memperoleh dukungan teman sebaya dalam bentuk emosional, informasional, instrumental, dan kebersamaan. Dukungan itu kemudian berkelindan dengan *coping* religius yang diwujudkan melalui salat, zikir, doa, sabar, tawakal, dan ikhtiar. Dengan demikian, pengelolaan stres akademik pada mahasiswa PAI dalam penelitian ini menunjukkan pola yang khas berupa tekanan akademik dihadapi melalui kehadiran teman sebaya yang suportif dan melalui penguatan spiritual yang berakar pada nilai-nilai Islam. Temuan ini menegaskan bahwa dalam konteks mahasiswa PAI, dukungan sosial dan *coping* religius merupakan dua unsur penting yang saling menopang dalam menjaga ketahanan akademik dan emosional mahasiswa.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan muncul dalam bentuk tekanan psikologis, fisik, dan akademik yang saling berkaitan, seperti kecemasan, *overthinking*, kepanikan, gangguan tidur, kelelahan, penurunan fokus, dan menurunnya performa belajar, yang dipicu oleh perpaduan faktor internal berupa ekspektasi diri, ketakutan gagal, manajemen waktu yang kurang efektif, serta faktor eksternal berupa beban tugas, *deadline* yang berdekatan, tekanan kelulusan, masalah ekonomi, dan perbandingan sosial. Dalam kondisi tersebut, dukungan teman sebaya terbukti berperan penting sebagai penyangga sosial melalui dukungan emosional, informasional, instrumental, dan kebersamaan, yang tidak hanya membantu mahasiswa meredakan tekanan, tetapi juga memperkuat *coping* religius mereka melalui ajakan berdoa, salat, zikir, sabar, tawakal, dan ikhtiar. Temuan ini menegaskan bahwa pengelolaan stres akademik pada mahasiswa PAI memiliki corak integratif antara

dukungan sosial dan penguatan spiritual, sehingga menghadirkan gagasan bahwa relasi teman sebaya dalam lingkungan pendidikan Islam tidak cukup dipahami sebagai sarana pertemanan akademik, melainkan juga sebagai ruang pembentukan ketahanan mental dan religius mahasiswa. Atas dasar itu, pengembangan ekosistem akademik yang suportif, kolaboratif, dan religius menjadi relevan untuk memperkuat kesejahteraan psikologis sekaligus keberlangsungan studi mahasiswa PAI.

Implikasi temuan ini mengarah pada perlunya prodi PAI dan dosen pembimbing mengembangkan ekosistem pendampingan yang tidak hanya bersifat akademik-administratif, tetapi juga sosial-religius. Secara praktis, prodi dapat memfasilitasi kelompok belajar sebaya, forum berbagi pengalaman skripsi, mentoring antarmahasiswa, dan ruang penguatan religius yang mendukung praktik doa, salat, zikir, sabar, tawakal, serta ikhtiar. Secara teoretis, temuan ini memperluas pembacaan stres akademik mahasiswa PAI dengan menempatkan dukungan teman sebaya sebagai jembatan antara ketahanan psikologis dan coping religius. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberi dasar bagi pengembangan layanan akademik dan kemahasiswaan yang lebih peka terhadap kesejahteraan mental sekaligus spiritual mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dan seluruh pihak yang telah memberikan dukungan administratif serta membantu kelancaran pelaksanaan penelitian ini. Penghargaan secara khusus disampaikan kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 dan teman sebaya mereka yang telah bersedia menjadi informan, meluangkan waktu, serta membagikan pengalaman mengenai stres akademik, dukungan teman sebaya, dan coping religius. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para penelaah dan pihak lain yang telah memberikan masukan untuk penyempurnaan naskah ini.

Pernyataan Kontribusi Penulis

[Linda Anugraeni] berkontribusi dalam konseptualisasi penelitian, perumusan masalah, penyusunan desain dan metodologi penelitian, penentuan informan, pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, pengelolaan data, analisis dan interpretasi temuan, serta penulisan draf awal naskah.

[Arditya Prayogi] berkontribusi dalam pengembangan kerangka teoretis, penyempurnaan metodologi, validasi proses analisis data, interpretasi temuan penelitian, supervisi akademik, serta penelaahan dan revisi kritis terhadap substansi naskah.

[Riki Nasrullah] berkontribusi dalam penguatan konseptualisasi penelitian, pemeriksaan konsistensi antara data, hasil, dan pembahasan, validasi temuan, penyempurnaan argumentasi akademik, serta penelaahan dan revisi kritis terhadap naskah.

Seluruh penulis telah membaca, memberikan persetujuan terhadap versi akhir naskah, dan menyetujui pertanggungjawaban bersama atas keakuratan, keaslian, serta integritas seluruh bagian penelitian.

Pernyataan Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima hibah, kontrak penelitian, ataupun pendanaan khusus dari lembaga pemerintah, lembaga swasta, organisasi non-profit, maupun lembaga pendanaan eksternal lainnya. Seluruh proses penelitian dan penyusunan naskah dilaksanakan secara mandiri oleh para penulis. Dengan demikian, tidak terdapat pihak pemberi dana yang terlibat dalam desain penelitian, pemilihan informan, pengumpulan dan analisis data, interpretasi hasil, penyusunan naskah, maupun keputusan untuk mempublikasikan hasil penelitian.

Pernyataan Ketersediaan Data

Data yang dihasilkan dan dianalisis dalam penelitian ini meliputi transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumentasi pendukung yang berkaitan dengan pengalaman stres akademik mahasiswa, dukungan teman sebaya, dan coping religius. Data mentah tidak tersedia secara terbuka karena memuat pengalaman pribadi, kondisi psikologis, informasi akademik, dan keterangan lain yang berpotensi mengungkap identitas informan.

Data yang telah dianonimkan atau bagian data yang relevan dapat diperoleh dari penulis korespondensi melalui permintaan yang wajar. Pemberian akses akan mempertimbangkan tujuan penggunaan data, perlindungan kerahasiaan informan, persetujuan partisipan, dan ketentuan institusi yang berlaku. Data yang memungkinkan identifikasi langsung maupun tidak langsung terhadap informan tidak akan dibagikan kepada pihak lain.

Pernyataan Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan finansial maupun non-finansial yang dapat dianggap memengaruhi konseptualisasi dan desain penelitian, pemilihan informan, pengumpulan dan analisis data, interpretasi hasil, penyusunan naskah, ataupun keputusan untuk mempublikasikan penelitian ini. Para penulis juga tidak memiliki hubungan konsultasi, kepemilikan saham, honorarium, paten, afiliasi organisasi, maupun hubungan pribadi atau profesional lain yang relevan dengan substansi penelitian ini.

Pernyataan Penggunaan AI

Selama persiapan naskah ini, para penulis menggunakan *OpenAI ChatGPT* untuk membantu penataan awal, strukturisasi, dan penyempurnaan redaksi beberapa bagian naskah. Seluruh keluaran yang dibantu oleh AI telah ditinjau secara kritis, diperiksa kembali, direvisi, dan diverifikasi dengan data penelitian serta sumber-sumber yang dikutip. Alat AI tidak digunakan untuk menghasilkan, mengubah, atau memanipulasi data penelitian, menentukan informan, maupun mengambil keputusan terkait hasil penelitian. Para penulis tetap

sepenuhnya bertanggung jawab atas akurasi, keaslian, interpretasi, dan integritas seluruh isi naskah.

Informasi Tambahan

Nama penulis korespondensi:

Arditya Prayogi, Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Indonesia

Email: arditya.prayogi@uingusdur.ac.id

ORCID iD

[Arditya Prayogi], <https://orcid.org/0000-0002-3126-2412>

[Riki Nasrullah], <https://orcid.org/0000-0002-1081-4177>

Referensi

- Azzahra, A. N., Mahardika, Z., & Astiwaru, E. M. (2025). Hubungan Strategi Koping dan Kualitas Hidup Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tahap Akademik di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI The Correlation Between Coping Strategies and Quality of Life With Stress Levels Among Medical Students in the Academic Phas. *Junior Medical Journal*, 3(3), 354–362.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95–99. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Christanti, A., & Wati, C. L. S. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili Di Dormitory Unika Atma Jaya. *Psiko Edukasi*, 21(2), 106–122. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4947>
- Daneswari, I. G. A. A. I. I., & Immanuel, A. S. (2023). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Psikologi Konseling*, 14(1), 64–78.
- Darwati, Y. (2022). Coping Stres Dalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, 6(1), 1–16.
- Hadadi, E. A., & Sarajar, D. K. (2025). Peran Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Terhadap Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1684–1699. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7568>
- Irawadi, A., & Area, U. M. (2020). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi*, 1–8.
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2024). Interpretasi Makna Hadits-Hadits Kesehatan Mental dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Central Publisher*, 2, 1637–1647.
- Kusumawati, R., Abbas, N., & Azizah, A. (2024). Peran Keluarga Dan Teman Sebaya Dalam Membentuk Identitas Sosial. *JSPH: Jurnal Sosial Politik Humaniora*, 1(1), 24–32.

<https://doi.org/10.59966/jsph.v1i1.1015>

- Maharani, K., Fauzan, M. F., Fahira, S. N., Hakim, I. Al, Budiman, N., Mudrikah, S., Konseling, B., & Indonesia, U. P. (2024). Analisis Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 51513–51522.
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Mulyono, P., Prayogi, A., Santoso, A. P. A., & Mustofa, Z. (2025). Optimizing the Role of Local Government in the Development of Sustainable Tourism. *SS&H: Studies in Social Sciences and Humanities*, 2(3), 132-144.
- Nafisah, N., Makki, M., & Jiwandono, I. S. (2022). Manajemen Kelas Pada Pembelajaran Pasca Masa Pandemi Covid-19 di SDN Inpres Tenga Kecamatan Woha Kabupaten Bima Tahun Pelajaran 2021 / 2022. *Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(September), 1340–1345.
- Ningsih, F., Pratiwi, T. I., & Hariastuti, R. T. (2025). Peran Teman Sebaya sebagai Pembentukan Karakter di Sekolah: Literature Review. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 9(1), 59–64. <https://doi.org/10.20961/jpk.v9i1.99759>
- Prayogi, A., Setyawan, M. A., Nasrullah, R., Pujiono, I. P., & Syaifuddin, M. (2026). Strengthening Community Religious Understanding Through Community-Based Religious Study Activities. *Jurnal Pengabdian IPTEK*, 1(1), 15-23.
- Purnama, R. (2017). Penyelesaian Stres Melalui Coping Spiritual. *Al-AdYan*, 12(Januari-Juni), 70–83.
- Purwati, Tarumingi, D. A., Harahap, K., & Irdhayanti, E. (2025). *MEMBANGUN HUBUNGAN YANG KUAT: PANDUAN PRAKTIS KETERAMPILAN INTERPERSONAL*. PT. Media Penerbit Indonesia.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Rheisya, P., Tami, D., Selian, S. N., Psikologi, F., Muhammadiyah, U., & Aceh, K. B. (2025). Makna Dukungan Sosial bagi Mahasiswa yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental. *Ilmiah Dan Multidisiplin*, 1(6), 4164–4179.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
- Sari, N. (2024). Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Vaksin: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 01(01), 32–36.
- Shania, N., Prayogi, A., & Maula, M. (2026). Rekonsiliasi Sains Islam: Konsep, Prinsip dan Implementasi Humanisasi Ilmu. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 148-155.
- Siallagan, A., Ginting, A., & Tindaon, B. M. (2024). Stres Akademik Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. *Jumantik*, 9(1), 10–15. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.14871>
- Yafi, N. K., & Setiyadi, N. A. (2025). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Strategi

- Coping pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Ners*, 9, 5759–5764.
- Yusriyyah, S., Nugraha, D., & Jundiah, S. (2023). Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(April), 25–34.
- Zayani, C. G., Dianto, M., & Usman, C. I. (2025). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 12 PADANG. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 930–940.