

**PERAN TEMAN SEBAYA DALAM MENGATASI  
STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ANGGARAN 2022  
UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**



Oleh

**LINDA ANUGRAENI**  
**NIM. 20122059**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
TAHUN 2026**

**PERAN TEMAN SEBAYA DALAM MENGATASI  
STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ANGKATAN 2022  
UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**



Oleh

**LINDA ANUGRAENI**  
**NIM. 20122059**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
TAHUN 2026**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini, saya:

Nama : Linda Anugraeni  
NIM : 20122059  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul "PERAN TEMAN SEBAYA DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ANGGARAN 2022 UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN" ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan yang melanggar etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan, maka saya secara pribadi bersedia menerima sanksi hukum yang dijatuhkan.

Demikian pernyataan ini, saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 25 Februari 2026



Linda Anugraeni  
NIM. 20122059



## NOTA PEMBIMBING

Lamp : 2 (dua) eksemplar  
Hal : Naskah Skripsi Sdri Linda Anugraeni

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid  
Pekalongan,  
c/q. Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam di  
PEKALONGAN

*Assalamu'alaikum. Wr. Wb*

Setelah melakukan penelitian, bimbingan, dan koreksi naskah skripsi saudara:

|               |  |
|---------------|--|
| Nama          | : Linda Anugraeni  |
| NIM           | : 20122059   |
| Program Studi | : Pendidikan Agama Islam   |
| Judul         | : PERAN TEMAN SEBAYA DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ANGKATAN 2022 UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN |

Saya menilai bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan untuk diujikan dalam sidang munaqasah.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, disampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.*

Pekalongan, 03 Maret 2026  
Pembimbing,

Arditya Prayogi, M.Hum.  
NIP. 19870918202012 1 011



## MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.”

(QS. Al-Baqarah:153)



## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan segenap jiwa dan raga untuk:

1. Bapak tercinta, Tarjono, terima kasih atas kerja keras yang tak pernah berhenti, meski raga sering kali harus melawan lelah dan sakit. Dari keteguhan dan kesabaran Bapak, aku belajar arti ikhtiar yang dijalani tanpa banyak keluh, serta tanggung jawab yang dilandasi keikhlasan. Semoga setiap langkah, pengorbanan, dan doa yang Bapak panjatkan menjadi amal saleh yang Allah lipatgandakan pahalanya.
2. Ibu tercinta, Sulis Susilowati, terima kasih atas doa-doa yang senantiasa mengalir tanpa henti. Doamu menjadi penjagaku saat aku lemah, penenang di kala gelisah, dan penguat di saat hampir menyerah. Semoga Allah membalas seluruh doa dan kesabaran Ibu dengan balasan terbaik berupa ridha dan surganya.
3. Guru-guru saya, dari semasa saya kecil hingga saat ini, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu namanya, terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan keteladanan yang diberikan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Setiap nasihat, teguran, dan pengajaran yang ditanamkan menjadi cahaya dalam langkahku, membimbingku mengenal ilmu, adab, dan makna belajar yang sesungguhnya. Semoga Allah menjadikan setiap ilmu yang diajarkan sebagai amal jariyah yang pahalanya terus mengalir tanpa terputus.
4. Adik tersayang, Uswatun Khasanah, sebagai bentuk harapan agar senantiasa memiliki semangat dalam menuntut ilmu. Semoga apa yang aku lalui dan capai hari ini dapat menjadi dorongan untuk terus belajar, berikhtiar, dan yakin pada potensi diri. Semoga Allah senantiasa memberikan kemudahan dalam setiap langkahmu serta mengantarkanmu menuju masa depan yang terbaik.
5. Almamater UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan sebagai tempat belajar dan menimba ilmu pengetahuan.

## ABSTRAK

Linda Anugraeni, 2026. *Peran Teman Sebaya Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan*. Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam, Arditya Prayogi, M.Hum.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Teman Sebaya, *Coping*

Stres akademik merupakan keadaan tekanan mental yang muncul ketika seorang mahasiswa merasa bahwa tuntutan akademik yang dihadapinya melampaui kemampuan yang dimiliki. Dalam lingkungan perguruan tinggi, termasuk di PTKIN, stres akademik menjadi tantangan serius karena dapat memengaruhi kesehatan mental dan prestasi belajar mahasiswa. Dalam hal ini, untuk menghindari stres akademik, teman sebaya memiliki peran yang penting sebagai sumber dukungan emosional, motivasi, serta bantuan nyata yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

Penelitian ini mendiskusikan dua rumusan masalah yang meliputi: (1) Bagaimana stres akademik yang dialami mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan?, dan (2) Bagaimana peran teman sebaya dalam mengatasi stres akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam?. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis (1) Bagaimana stres akademik yang dialami mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan?, dan (2) Bagaimana peran teman sebaya dalam mengatasi stres akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis Miles Huberman, dan Saldana meliputi pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi data.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Stres akademik mahasiswa PAI Angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan muncul ketika tuntutan akademik, khususnya pada semester akhir, dipersepsikan melebihi kemampuan diri. Stres dialami dalam aspek psikologis (cemas, *overthinking*, panik), fisik (gangguan tidur, kelelahan), dan akademik (menurunnya konsentrasi dan performa belajar). Penyebabnya meliputi faktor internal seperti ekspektasi diri dan kecemasan masa depan, serta faktor eksternal seperti beban tugas, tekanan kelulusan, dan kondisi ekonomi., (2) Teman sebaya berperan sebagai faktor pelindung melalui dukungan emosional, informasional, instrumental, dan kebersamaan. Dalam bentuk perannya, teman hadir sebagai pemberi motivasi, penguat harga diri, pendengar empatik, mitra diskusi, dan penguat spiritual, sehingga membantu menurunkan stres sekaligus memperkuat resiliensi mahasiswa.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim.*

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita, Baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabatnya.

Pada penyusunan skripsi ini, penulis tujuan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.). Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari pihak yang telah memberikan bantuan, baik dari segi materi, maupun tenaga. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan beserta jajarannya, yang telah memberikan fasilitas, kebijakan, serta lingkungan akademik yang kondusif sehingga penulis dapat menempuh dan menyelesaikan pendidikan dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. H. Muhlisin, M.Ag., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan beserta jajarannya, yang telah memberikan arahan, dukungan, serta pelayanan akademik sehingga proses perkuliahan dan penyusunan skripsi dapat berjalan dengan baik.
3. Bapak Dr. Ahmad Ta'rifin, M.A., Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan dan kepercayaan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di Program Studi Pendidikan Agama Islam, khususnya pada mahasiswa angkatan 2022, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
4. Bapak Arditya Prayogi, M.Hum., selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan,

serta masukan yang sangat berharga sejak awal hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

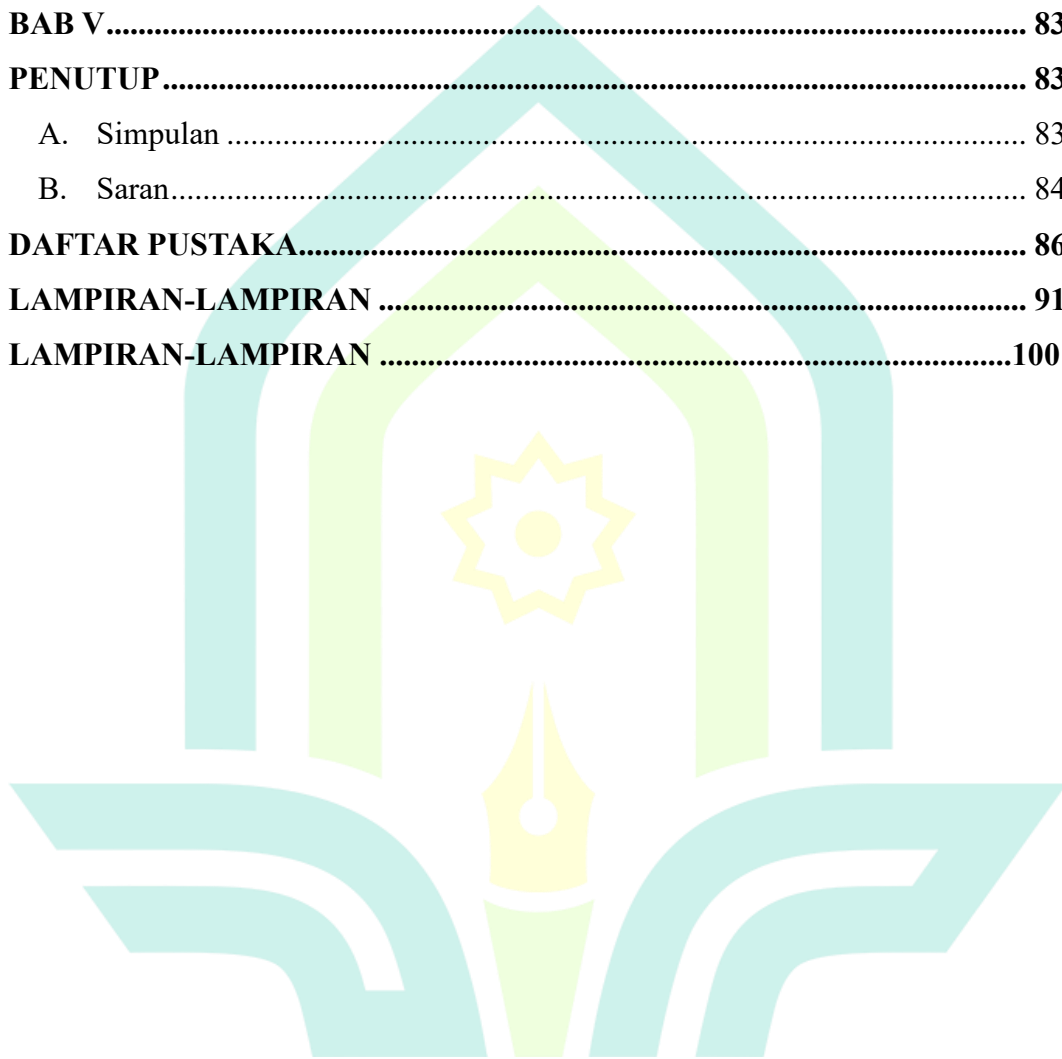
5. Bapak Dr. Mochammad Iskarim, S.Pd.I, M.S.I., selaku dosen perwalian akademik yang selama masa perkuliahan telah berperan layaknya orang tua kedua di kampus, senantiasa memberikan bimbingan, arahan, doa, serta restu sehingga penulis dapat menjalani proses akademik dengan baik hingga tahap penyelesaian studi.
6. AKMA Program Studi Pendidikan Agama Islam, terima kasih atas bantuan dan kerja sama yang diberikan dalam penyediaan data yang diperlukan guna menunjang pelaksanaan penelitian ini.
7. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang sudah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini, terima kasih telah meluangkan waktu dan memberi kemudahan sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Agama Islam, serta bagi pembaca pada umumnya.

## DAFTAR ISI

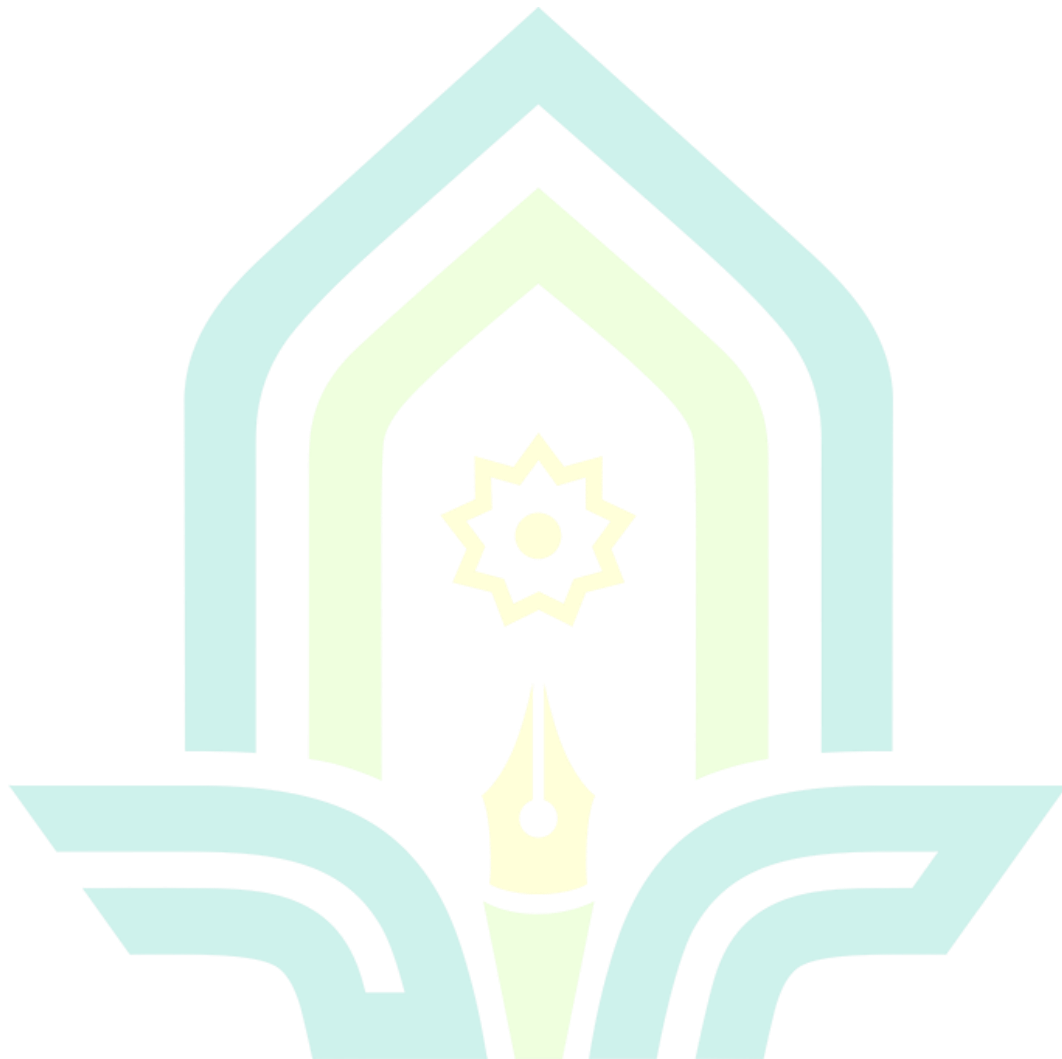
|   |             |
|---|-------------|
| <b>JUDUL .....</b>                            | <b>i</b>    |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b> | <b>ii</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>                            | <b>v</b>    |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>                       | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                          | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                    | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                        | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                     | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                    | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                  | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I.....</b>                             | <b>1</b>    |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                       | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                      | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                | 6           |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....                  | 7           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                     | 8           |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                    | 8           |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....                   | 8           |
| <b>BAB II .....</b>                           | <b>10</b>   |
| <b>LANDASAN TEORI.....</b>                    | <b>10</b>   |
| 2.1 Deskripsi Teoritik .....                  | 10          |
| 2.2 Kajian Penelitian yang Relevan .....      | 27          |
| 2.3 Kerangka Berpikir .....                   | 32          |
| <b>BAB III.....</b>                           | <b>34</b>   |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>                | <b>34</b>   |
| 3.1 Desain Penelitian .....                   | 34          |
| 3.2 Fokus Penelitian .....                    | 35          |
| 3.3 Data dan Sumber Data.....                 | 36          |
| 3.4 Teknik Pengumpulan Data.....              | 37          |

|  |            |
|--|------------|
| 3.5 Teknik Keabsahan Data .....              | 39         |
| 3.6 Teknik Analisis Data.....                | 41         |
| <b>BAB IV .....</b>                          | <b>44</b>  |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>44</b>  |
| 4.1 Hasil Penelitian.....                    | 44         |
| 4.2 Pembahasan .....                         | 70         |
| <b>BAB V.....</b>                            | <b>83</b>  |
| <b>PENUTUP.....</b>                          | <b>83</b>  |
| A. Simpulan .....                            | 83         |
| B. Saran.....                                | 84         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                   | <b>86</b>  |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>               | <b>91</b>  |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>               | <b>100</b> |



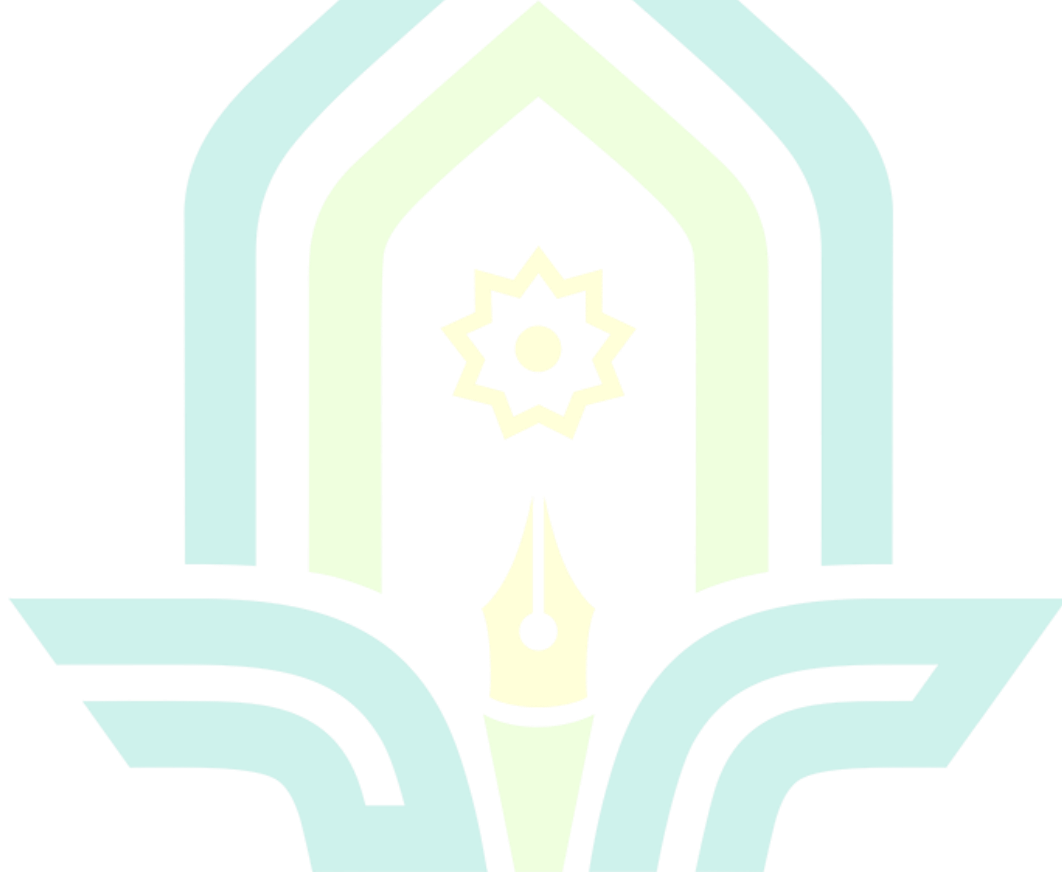
## DAFTAR TABEL

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Tabel 4.1 | Tujuan dan Strategi Pencapaian Program Studi Pendidikan Agama Islam ..... | 44 |
| Tabel 4.2 | Struktur Organisasi Program Studi Pendidikan Agama Islam .....            | 46 |



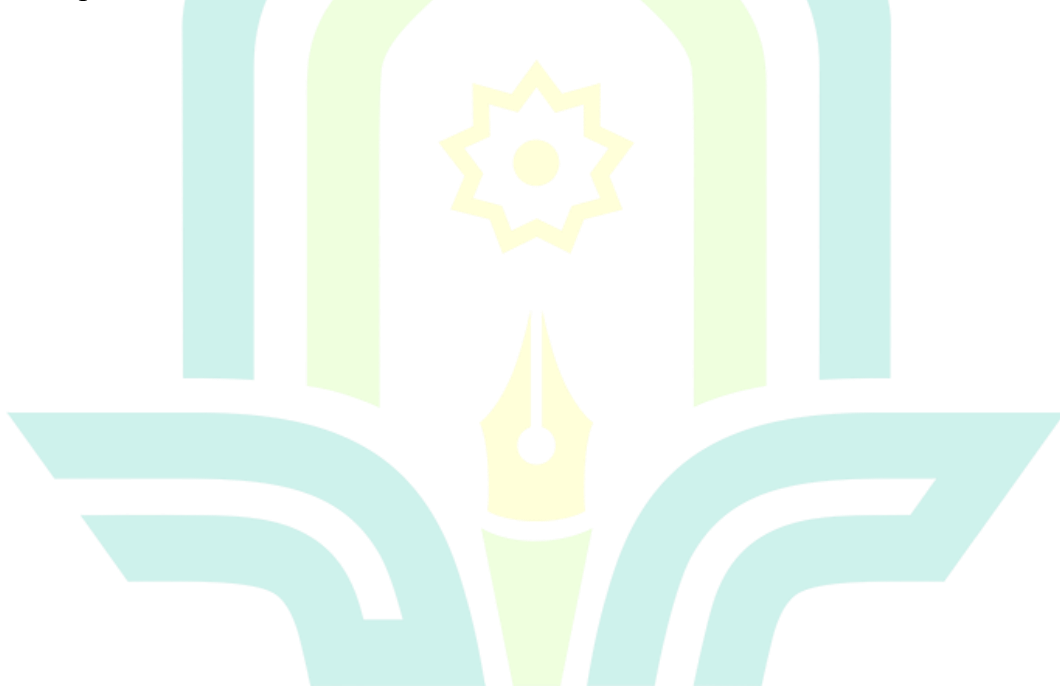
## DAFTAR GAMBAR

|            |  |    |
|------------|--|----|
| Gambar 1.1 | Data Survei Pra-penelitian .....   | 3  |
| Gambar 2.1 | Bagan Kerangka Berpikir .....  | 33 |
| Gambar 4.1 | Suasana Gedung FTIK pada Masa Libur Semester .....                                     | 48 |
| Gambar 4.2 | Suasana Perpustakaan Kampus .....  | 49 |
| Gambar 4.3 | Layanan Akademik Program Studi PAI Secara Luring .....                                 | 49 |
| Gambar 4.4 | Tampilan Layanan Konsultasi dan Skrining Kesehatan Mental<br>LP2M Melalui Daring ..... | 50 |
| Gambar 4.5 | Kartu Hasil Studi Kumulatif AIN .....  | 54 |
| Gambar 4.6 | Wawancara sekaligus Observasi AE .....   | 58 |
| Gambar 4.7 | Sejarah IP milik K .....   | 60 |
| Gambar 4.8 | Lembar Catatan Perkuliahan BH .....  | 61 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|             |  |     |
|-------------|--|-----|
| Lampiran 1  | Daftar Nama Dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam ..... | 91  |
| Lampiran 2  | Daftar Riwayat Hidup .....                                   | 93  |
| Lampiran 3  | Pedoman Survei Pra-penelitian .....                          | 94  |
| Lampiran 4  | Pedoman Wawancara Pendahuluan .....                          | 96  |
| Lampiran 5  | Hasil Wawancara Pendahuluan .....                            | 97  |
| Lampiran 6  | Dokumentasi Wawancara Pendahuluan .....                      | 101 |
| Lampiran 7  | Dokumentasi Penelitian .....                                 | 102 |
| Lampiran 8  | Pedoman Wawancara Penelitian .....                           | 120 |
| Lampiran 9  | Lembar <i>Checklist</i> Observasi .....                      | 122 |
| Lampiran 10 | Hasil <i>Checklist</i> Observasi .....                       | 124 |
| Lampiran 11 | Pedoman Dokumentasi .....                                    | 145 |
| Lampiran 12 | Hasil Wawancara Penelitian .....                             | 146 |
| Lampiran 13 | Blangko Bimbingan Skripsi .....                              | 175 |
| Lampiran 14 | Surat Izin Penelitian .....                                  | 176 |
| Lampiran 15 | Surat Selesai Penelitian .....                               | 177 |



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Stres akademik merupakan keadaan tekanan mental yang muncul ketika seorang mahasiswa merasa bahwa tuntutan akademik yang dihadapinya melampaui kemampuan yang dimiliki. Dalam lingkungan perguruan tinggi, stres akademik menjadi tantangan serius karena dapat memengaruhi kesehatan mental dan prestasi belajar mahasiswa. Gejala stres ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti beban tugas yang berat, tenggat waktu, tekanan untuk memperoleh nilai tinggi, dan manajemen waktu yang kurang baik (Barseli *et al.*, 2020:92).

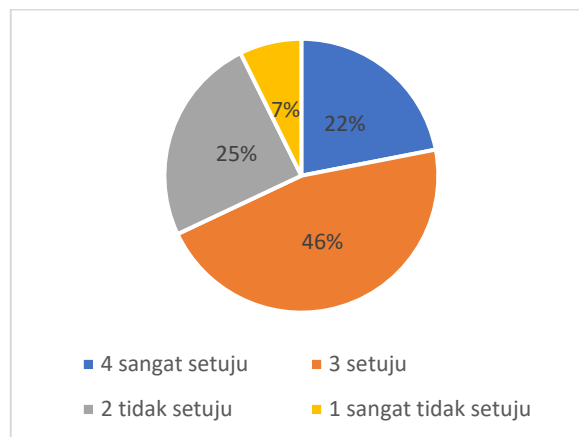
Masalah stres akademik makin terlihat di kalangan mahasiswa, terlebih lagi saat mereka memasuki tahap akhir perkuliahan. Mahasiswa semester tinggi, misalnya, menghadapi tekanan yang semakin kompleks seiring persiapan tugas akhir, kegiatan praktik lapangan, serta kekhawatiran mengenai masa depan karier. Penelitian Akmal & Kumalasari mengungkapkan bahwa beban akademik yang tinggi sering kali berdampak buruk pada kondisi psikologis mahasiswa, memicu kecemasan, dan memengaruhi konsentrasi belajar mereka (Akmal & Kumalasari, 2022:47).

Stres akademik tidak hanya memengaruhi kondisi emosional mahasiswa, tetapi juga dapat berdampak pada fungsi kognitif mereka, seperti kemampuan untuk fokus, berpikir kritis, dan mengambil keputusan. Jika tekanan akademik terus

berlangsung, mahasiswa berisiko mengalami kelelahan mental yang dapat berujung pada *burnout* atau rasa putus asa terhadap studi mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Annisa Irawadi menyimpulkan bahwa stres akademik tinggi dapat merusak kesehatan mental mahasiswa, termasuk kecemasan, depresi, dan menurunnya motivasi belajar (Irawadi & Area, 2020:6).

Stres akademik umum dihadapi oleh seluruh tingkatan termasuk mahasiswa tanpa terkecuali di program studi Pendidikan Agama Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dalam hal ini, penyebab stres akademik di berbagai program studi keagamaan adalah beban akademik yang berat, seperti tugas, ujian, dan tuntutan prestasi, sering kali menjadi pemicu stres yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental serta pencapaian akademik mahasiswa. Marfuatunnisa & Sandjaja mencatat bahwa mahasiswa pada fase akhir kuliah cenderung menghadapi tekanan dari dalam diri sendiri maupun lingkungan, termasuk tuntutan keluarga dan ketakutan akan kegagalan (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023:219).

Pada survei pra-penelitian yang dilakukan dari tanggal 28 Februari hingga 15 Maret 2025 yang melibatkan 118 responden mahasiswa Program Studi PAI angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden mengalami stres akademik. Fakta ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan isu yang signifikan di kalangan mahasiswa, sehingga diperlukan adanya ulasan yang lebih lanjut.



*Gambar 1.1 Data Survei Pra-penelitian*

Selain dari data survei, dari data wawancara pendahuluan juga didapatkan gambaran bahwa beberapa mahasiswa angkatan 2022 program studi Pendidikan Agama Islam menyatakan bahwa keberadaan teman sebaya sangat penting. Misalnya, salah satu informan, AM menyebut bahwa teman sebaya cenderung lebih peka terhadap perubahan emosi dan kondisi stres seseorang. Interaksi dengan teman dirasa lebih nyaman dan tidak mengintimidasi dibandingkan dengan berbicara kepada dosen atau profesional.

Temuan ini menunjukkan bahwa kenyamanan dalam berinteraksi dengan teman sebaya tidak terlepas dari adanya kedekatan emosional serta kesamaan pengalaman yang dirasakan. Kesamaan tersebut membuat individu merasa lebih dipahami, sehingga lebih mudah untuk terbuka dalam menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi. Dalam situasi ini, teman sebaya hadir bukan hanya sebagai rekan, tetapi juga sebagai pihak yang mampu memberikan rasa aman secara emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya (*peer support*) memiliki karakteristik berupa kedekatan emosional dan kesamaan pengalaman, sehingga cenderung lebih mudah diterima oleh individu

dibandingkan dengan hubungan yang bersifat formal, seperti dengan dosen atau tenaga profesional (Worley J.T. *et al*, 2023:1019).

Dukungan sosial menjadi salah satu strategi penting dalam merespons stres, dan teman sebaya merupakan salah satu sumber dukungan yang paling relevan. Teman sebaya adalah individu yang memiliki kesamaan usia, pengalaman, dan lingkungan, sehingga dapat memberikan bantuan emosional yang lebih sesuai dengan kondisi individu. Hidayati & Anggraeni menyatakan bahwa teman sebaya mampu memberikan dukungan yang dirasakan lebih dekat dan empatik, serta cenderung diterima lebih baik oleh mahasiswa dibandingkan otoritas akademik (Anggraeni & Hidayati, 2024:16).

Teman sebaya memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa, terutama ketika mereka merasa kesulitan menghadapi tekanan akademik secara mandiri. Penelitian oleh Oktariani, Munir, dan Aziz (2020) menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dari teman sebaya, maka semakin baik pula kemampuan regulasi diri siswa. Dukungan ini berkontribusi pada kenyamanan mahasiswa dalam menyusun strategi belajar, termasuk kecenderungan mereka untuk merasa lebih nyaman belajar secara kolaboratif melalui diskusi bersama teman (Meli & Prawita, 2025:5-6).

Selain memiliki ikatan emosional yang kuat, teman sebaya juga berbagi situasi yang serupa dalam dunia perkuliahan, yang menjadikan mereka mitra yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Lestari & Purnamasari menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya memainkan peran besar dalam membantu

mahasiswa mengembangkan cara-cara menghadapi stres, terutama melalui pendekatan *coping* yang terfokus pada solusi (Lestari & Purnamasari, 2022:17).

Berbeda dari teman biasa yang mungkin tidak mengalami tekanan akademik serupa, teman sebaya memahami secara langsung beban studi yang sedang dihadapi. Mengalami tantangan serupa, sehingga mampu memberikan dukungan emosional dan akademik yang lebih relevan dan efektif dibandingkan dengan teman biasa (Maharani *et al.*, 2024:51517-51518).

Dalam teori *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, dukungan sosial dari lingkungan sekitar dianggap sebagai bentuk mekanisme *coping* eksternal yang sangat penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis (Yafi & Setiyadi, 2025:5760). Dalam hal ini, teman sebaya memiliki peran strategis sebagai kelompok terdekat dalam konteks kampus.

Hubungan antar teman sebaya memberikan ruang yang memungkinkan terbentuknya rasa saling pengertian dan dukungan emosional yang kuat. Dalam situasi akademik yang penuh tekanan, teman sebaya sering kali menjadi pihak yang paling mudah diakses untuk memberikan dukungan emosional secara langsung. Hal ini dikarenakan kesamaan pengalaman dan frekuensi interaksi yang tinggi, sehingga mempermudah mahasiswa untuk mencurahkan perasaannya. Menurut Dwijayanti (2018) mengemukakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkontribusi sebesar 48% dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi, melalui pemberian nasehat, saran, motivasi, dan bantuan nyata yang membantu meredakan emosi negatif (Dwijayanti, 2018 dalam (Rahadiansyah & Chusairi, 2021:1292).

Berdasarkan hal tersebut, dapat digambarkan bahwa teman sebaya berperan besar dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana bentuk perannya terutama pada mahasiswa angkatan 2022 program studi Pendidikan Agama Islam. Penelitian ini akan dituangkan dengan judul “Peran Teman Sebaya dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Permasalahan stres akademik merupakan hal yang nyata di lingkungan pendidikan tinggi, termasuk di kalangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Berdasarkan hasil survei pra-penelitian, lebih dari separuh responden mengalami tekanan akademik, yang menandakan bahwa masalah ini tidak bisa dianggap sepele. Stres muncul ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik melebihi kapasitas mereka untuk menghadapinya, seperti beban tugas yang menumpuk, dorongan untuk meraih nilai tinggi, serta kesulitan dalam mengatur waktu secara efektif.
2. Berbagai faktor penyebab stres akademik di antaranya: beban tugas yang berat, tuntutan memperoleh nilai tinggi, manajemen waktu yang kurang efektif, serta tekanan tambahan yang dihadapi mahasiswa semester akhir,

seperti penyusunan tugas akhir, praktik lapangan, dan kecemasan mengenai masa depan.

3. Dampak negatif stres akademik yang tidak hanya mengganggu kondisi emosional mahasiswa, tetapi juga menurunkan kemampuan kognitif, seperti konsentrasi, pengambilan keputusan, dan kemampuan berpikir kritis. Jika tidak ditangani dengan baik, stres ini dapat menimbulkan gangguan psikologis serius seperti kecemasan, depresi ringan, dan *burnout*, yang pada akhirnya berdampak pada pencapaian akademik mahasiswa.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Penelitian ini secara khusus difokuskan pada kajian peran teman sebaya dalam membantu mengatasi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Pendidikan Agama Islam di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Ruang lingkup pembahasan difokuskan pada bagaimana bentuk peran teman sebaya yang diberikan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, terutama pada tahap akhir perkuliahan. Subjek penelitian dibatasi hanya pada mahasiswa PAI angkatan 2022, tanpa mencakup angkatan atau program studi lainnya. Pembatasan ini dilakukan untuk memperjelas fokus penelitian, mempertimbangkan keterbatasan waktu, serta menjaga kesesuaian kajian dengan karakteristik permasalahan yang diangkat.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana stres akademik yang dialami mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan?
2. Bagaimana peran teman sebaya dalam mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

1. Menganalisis stres akademik yang dialami mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Menganalisis peran teman sebaya dalam mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya literatur terkait peran teman sebaya dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan stres akademik di lingkungan perguruan tinggi.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

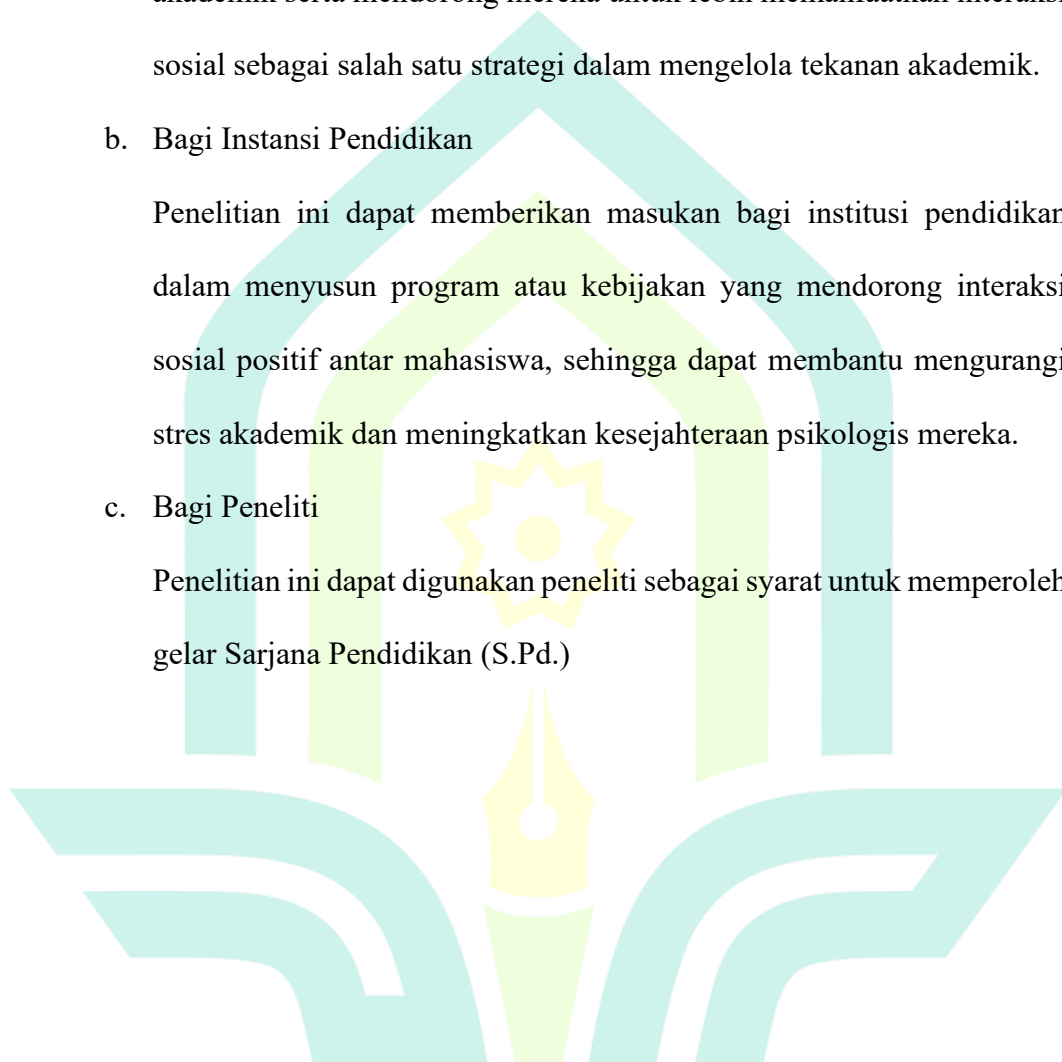
Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan atau rujukan mahasiswa tentang pentingnya peran teman sebaya dalam menghadapi stres akademik serta mendorong mereka untuk lebih memanfaatkan interaksi sosial sebagai salah satu strategi dalam mengelola tekanan akademik.

### b. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi institusi pendidikan dalam menyusun program atau kebijakan yang mendorong interaksi sosial positif antar mahasiswa, sehingga dapat membantu mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

### c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Penelitian ini telah mendiskusikan tentang peran teman sebaya dalam mengatasi stres akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Peneliti dapat menarik kesimpulan:

1. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa PAI Angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan muncul ketika tuntutan kuliah terasa melebihi kemampuan diri. Kondisi ini tidak hanya berupa kelelahan, tetapi juga tekanan mental seperti *overthinking*, kecemasan, dan rasa takut tertinggal, terutama di semester akhir saat beban skripsi, tugas, dan target kelulusan datang bersamaan.

Stres ini memengaruhi pikiran, kondisi fisik, dan proses belajar, seperti sulit fokus, mudah lelah, gangguan tidur, hingga kebiasaan menunda tugas. Penyebabnya berasal dari faktor internal, seperti ekspektasi tinggi dan takut gagal, serta faktor eksternal, seperti banyaknya tugas, deadline, tekanan lulus tepat waktu, dan tuntutan lingkungan.

Secara umum, stres akademik merupakan pengalaman yang cukup berat karena dipicu oleh ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan serta dukungan yang dimiliki mahasiswa.

2. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa PAI Angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengatasi stres akademik. Mereka bukan hanya teman belajar, tetapi juga tempat berbagi yang aman karena memiliki pengalaman dan situasi yang sama. Dukungan yang diberikan meliputi dukungan emosional untuk menenangkan perasaan, dukungan informasional berupa saran atau solusi akademik, serta bantuan nyata dan kebersamaan yang membuat mahasiswa tidak merasa sendirian. Teman juga berperan sebagai penyemangat, pendengar, mitra diskusi, dan pengingat tujuan agar tetap fokus.

Selain itu, teman sebaya turut membantu dalam mengelola stres dan memperkuat coping, termasuk secara spiritual melalui ajakan ibadah, sabar, dan tawakal. Secara singkat, kehadiran teman sebaya membantu mahasiswa lebih kuat secara mental, akademik, dan spiritual dalam menghadapi tekanan.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai peran teman sebaya dalam mengatasi stres akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Peneliti memiliki saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang mengalami stres akademik diharapkan lebih mampu mengatur waktu, mengendalikan emosi, dan berani mencari bantuan saat merasa tertekan. Strategi *coping* yang tepat baik melalui penyelesaian masalah, pengelolaan emosi, maupun pendekatan religius perlu terus diterapkan. Teman sebaya juga diharapkan menjadi sumber dukungan yang positif agar tekanan akademik dapat dihadapi bersama.

### 2. Bagi Instansi Pendidikan

Lembaga pendidikan diharapkan lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui pengaturan beban akademik yang proporsional serta sistem pembelajaran yang jelas dan terarah. Lingkungan kampus yang kondusif dan suportif akan membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat dan berkelanjutan.

### 3. Dalam penyusunan skripsi ini, penelitian ini mendorong peneliti di masa yang akan datang untuk melengkapi kekurangan dalam penelitian ini dan mengkaji topik tentang peran teman sebaya dalam mengatasi stres akademik mahasiswa dengan menggunakan metode kuantitatif dan tindakan kelas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2022). Kesiapan Belajar Daring dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia di Masa Pandemi: Stres Akademik Sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 46–66.
- Alfikri, L. R. (2025). Islamic Coping Strategies and Youth Mental Health Review Komparatif Masyarakat Arab dan Implikasinya bagi Generasi Z Muslim di Indonesia. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 4(2), 129–142.
- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(Juli), 1–9.
- Aspiani, A., & Surawan. (2025). Peran Protektif Peer Support Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI di Lingkungan UIN Palangka Raya. *Jurnal Sans Student Research*, 3(4), 435–441.
- Astuti, L. (2025). Kajian Semantik Tawakkal dalam Al- Qur ' an : Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi. *FATHIR: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 308–323.
- Azzahra, A. N., Mahardika, Z., & Astiwara, 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.
- Daneswari, I. G. A. A. I. I., & Immanuel, A. S. (2023). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya dn 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.

- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S. R. I., Honesti, L., Wahyuni, S. R. I., Mouw, E., Mashudi, I., Hasanah, N. U. R., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., & Waris, L. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
- 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.
- Handayani, P., & Lusida, N. (2025). Gambaran Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Ilmu Kesehatan*, 13(1), 1–7.
- Husnullail. M, Risnita, Jailani, M. S., & Asbui. (2024). Tehnik Pemeriksaan Keabsahan Data dalam Riset Ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 70–78.
- Irawadi, A., & Area, U. M. (2020). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi*, 1–8.
- Jalal, N. M., Piara, M., Hadjar, S., & Istiqamah, N. (2022). Upaya Peningkatan Coping Stress Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru. *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan*, 14(April), 146–163.
- 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.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(1), 15–23.
- 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.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(33), 145–151.
- Meli, M., & Prawita, E. (2025). Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Regulasi Diri Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psimphoni*, 5(2), 1–8.
- Meliiala, P. A. F. B. S. (2024). Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tekanan Akademik Dan Sosial. *Psikologi*, 1, 1–11.
- Mumtaza, Y., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2024). Peran Teman Sebaya dalam Menanggulangi Homesickness dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau. *Media Pengkajian Sosial Budaya*, 13(1), 44–51.
- 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.
- Prasetya, A. L., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 11–24.
- Purnama, R. (2017). Penyelesaian Stres Melalui Coping Spiritual. *Al-Adyan*, 12(Januari-Juni), 70–83.
- Putra, D. A., & Nuradina, K. (2023). Strategi Coping dan Upaya Resiliensi Karyawan di Masa Pandemi Covid-19. *INABA Journal of Psychology*, 1(01), 33–40.
- Qomaruddin, & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal Of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77–84.
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1290–1297.
- Rahmah, R., Masluchah, L., Dewi, W. C., Putri, R., & Ulum, U. D. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 127–133.

- 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.
- Rantelili, L., & Arswimba, B. A. (2024). Perbandingan Coping Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 348–360.
- Rheisyah, 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.
- Rohalya, A., Dirsa, N., Puspita, A., Amelia, R., Arif, W., & Achmad, N. (2025). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Mengatasi dan Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(1), 36–40.
- 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.
- Romdona, S., Junista, silvia senja, & Gunawan, A. (2025). Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara dan Kuesioner. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*, 3(1), 39–47.
- Saputra, I. (2025). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Ponorogo*.
- Sari, N. (2024). Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Vaksin: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 01(01), 32–36.
- Siallagan, A., Ginting, A., & Tindaon, B. M. (2024). Stres Akademik Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. *Jumantik*, 9(1), 10–15.
- Siyoto, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2014). Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, dan Tersier. *Edu Research*, 5(September), 110–116.
- Tanjung, R., Supriani, Y., Mayasari, A., & Arifudin, O. (2022). Manajemen Mutu Dalam Penyelenggaraan Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 6(1), 29–36.

- Wenno, Y. H., Ellis, R., & Wakasala, S. (2025). Peran Protektif Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Gen Z. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 132–138.
- Widiani, N. L. P. W., Antari, G. A. A., & Sanjiwani, I. A. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Remaja. *Jurnal Community Of Publising in Nursing*, 10, 310–319.
- Worley, J. T., Meter, D. J., & Medina, M. A. (2023). *Prospective associations between peer support, academic competence, and anxiety in college students. Social Psychology of Education*, 26, 1017–1035.
- 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.

