

Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik

Kayla Asyifa Syahda¹, Dalilah Widad², Randi Saputra³, Ati Kusmawati⁴

Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia¹⁻⁴

Email Korespondensi: syikaylaa0917@gmail.com, dalilahhwidad@gmail.com,

randi.artisz09@gmail.com, ati.kusmawati@umj.ac.id

Article received: 17 Juni 2025, Review process: 24 Juni 2025,

Article Accepted: 25 Juli 2025, Article published: 02 Agustus 2025

ABSTRACT

Academic anxiety is a common psychological challenge among adolescents that may negatively affect their mental health and academic performance. This study aims to explore coping strategies employed by adolescents in managing academic anxiety through a literature review of reputable national and international sources. Using a qualitative approach with a literature study method, the research analyzes two primary coping strategies: problem-focused coping, which emphasizes problem-solving, and emotion-focused coping, which focuses on emotional regulation. Findings indicate that problem-focused coping is consistently more effective in reducing anxiety levels by improving time management, study planning, and social support. Meanwhile, emotion-focused coping plays an important role in maintaining emotional stability in situations that cannot be easily altered. The integration of these two approaches, supported by social networks, self-efficacy, and the use of educational technology, provides the best outcomes in alleviating academic anxiety and enhancing adolescents' adaptability to academic pressures.

Keywords: Academic Anxiety, Adolescents, Coping Strategies, Mental Health

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan salah satu tantangan psikologis yang umum dialami remaja dan berpotensi menurunkan kualitas kesehatan mental serta capaian akademik. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi strategi coping yang digunakan remaja untuk mengatasi kecemasan akademik, dengan meninjau literatur ilmiah dari berbagai sumber nasional dan internasional bereputasi. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur, penelitian ini menganalisis dua jenis strategi coping, yaitu problem-focused coping yang berorientasi pada pemecahan masalah dan emotion-focused coping yang berfokus pada pengaturan emosi. Hasil kajian 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. Integrasi kedua pendekatan ini, ditambah dukungan sosial, efikasi diri, serta pemanfaatan teknologi pembelajaran, terbukti memberikan hasil terbaik dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan adaptasi remaja terhadap tekanan akademik.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Remaja, Strategi Coping, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Tekanan akademik sering kali menjadi salah satu faktor pemicu stres yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan performa akademik remaja. Kecemasan akademik bukan hanya memengaruhi proses pembelajaran, tetapi juga berimplikasi pada aspek emosional dan sosial siswa, sehingga menuntut perhatian serius dari para pendidik dan peneliti psikologi pendidikan (Liu et al., 2023).

Faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan akademik mencakup ekspektasi tinggi dari orang tua, beban tugas berlebihan, serta persaingan yang ketat di lingkungan sekolah. Sistem pendidikan yang menekankan pencapaian hasil optimal seringkali mendorong remaja mengalami ketegangan emosional berlebih (Pratiwi et al., 2021). Studi internasional mengungkapkan bahwa tekanan akademik yang tidak terkelola berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi, gangguan tidur, dan perilaku maladaptif pada remaja (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020).

Konsep coping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai melebihi kapasitasnya (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi coping dibagi menjadi dua bentuk utama: problem-focused coping yang berorientasi pada pemecahan masalah, dan emotion-focused coping yang berorientasi pada pengaturan emosi. Penelitian mutakhir di jurnal *Frontiers in Psychology* menunjukkan bahwa kombinasi kedua strategi ini berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada remaja (Zhang et al., 2022).

Pendekatan problem-focused coping dianggap efektif dalam membantu remaja merencanakan strategi belajar, mengatur waktu, dan mencari dukungan sosial. Sementara itu, emotion-focused coping membantu individu menjaga stabilitas emosional ketika menghadapi situasi yang tidak dapat diubah (Compas et al., 2017). Integrasi kedua pendekatan ini terbukti memberikan hasil terbaik dalam menjaga keseimbangan psikologis dan meningkatkan kemampuan adaptif remaja terhadap tuntutan akademik (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016).

Kecemasan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak jangka panjang seperti menurunnya kepercayaan diri, munculnya prokrastinasi akademik, serta risiko gangguan kesehatan mental serius. Studi global melaporkan bahwa hampir 40% remaja mengalami kecemasan akademik moderat hingga tinggi yang berpengaruh pada capaian akademik mereka (Dundas et al., 2023). Fenomena ini menunjukkan pentingnya pemahaman mendalam mengenai strategi coping yang efektif agar remaja mampu mengatasi tekanan akademik secara konstruktif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi coping yang digunakan remaja dalam menghadapi kecemasan akademik dengan meninjau literatur ilmiah dari berbagai sumber terpercaya. Analisis berfokus pada efektivitas problem-focused coping dan emotion-focused coping, serta implikasinya terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar remaja, sehingga dapat memberikan

rekomenadasi berbasis bukti untuk mendukung kesejahteraan psikologis dalam konteks pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur yang bertujuan untuk menganalisis strategi coping yang digunakan remaja dalam menghadapi kecemasan akademik berdasarkan temuan dari berbagai publikasi ilmiah. Data dikumpulkan melalui telaah mendalam terhadap sepuluh artikel jurnal bereputasi, baik nasional maupun internasional, yang membahas faktor penyebab kecemasan akademik, mekanisme coping, dan efektivitas penerapannya pada konteks pendidikan. Proses analisis dilakukan secara deskriptif dengan menelusuri tema-tema utama, mengkategorikan bentuk-bentuk coping, serta membandingkan hasil penelitian sebelumnya untuk memperoleh pemahaman komprehensif terkait hubungan antara strategi coping, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis remaja. Validitas data diperkuat dengan teknik triangulasi sumber dan analisis kritis literatur, sehingga hasil kajian ini memiliki landasan teoritis dan empiris yang kuat untuk dijadikan acuan dalam pengembangan intervensi pendidikan dan psikologi remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman Strategi Coping dalam Menghadapi Kecemasan Akademik

Strategi coping didefinisikan sebagai serangkaian upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai berlebihan atau melebihi kapasitas diri. Hasil kajian menunjukkan bahwa remaja yang menghadapi tekanan akademik cenderung menggunakan dua jenis strategi coping, yaitu problem-focused coping yang menekankan pada pemecahan masalah secara langsung, serta emotion-focused coping yang berfokus pada pengaturan respons emosional. Studi Lazarus dan Folkman (1984) menjadi dasar teori coping, dan temuan ini konsisten dengan penelitian Zhang et al. (2022) yang mengungkapkan bahwa coping adaptif dapat mengurangi tingkat stres akademik secara signifikan pada remaja di berbagai konteks pendidikan internasional.

Analisis data literatur menunjukkan bahwa problem-focused coping membantu remaja merencanakan strategi belajar, membagi tugas, dan mencari dukungan akademik, sehingga mampu menurunkan rasa tertekan. Penelitian Compas et al. (2017) menegaskan bahwa kemampuan mengidentifikasi masalah dan menyusun langkah penyelesaian merupakan faktor protektif utama terhadap kecemasan akademik. Sementara itu, emotion-focused coping membantu individu menjaga keseimbangan emosional, terutama ketika sumber stres sulit diubah, misalnya dalam menghadapi ujian dengan tingkat kesulitan tinggi atau ekspektasi yang berlebihan.

Diskusi dengan studi terdahulu memperlihatkan bahwa penggunaan strategi coping yang fleksibel lebih efektif dibandingkan penerapan satu pendekatan saja. Misalnya, penelitian Zimmer-Gembeck & Skinner (2016) dalam

Developmental Review menemukan bahwa integrasi dua strategi ini mencegah efek negatif jangka panjang seperti penurunan motivasi belajar dan gejala depresi akademik. Hal ini menegaskan pentingnya keterampilan coping yang beragam dan adaptif dalam konteks tekanan akademik global.

Penelitian internasional juga mengungkap bahwa faktor budaya memengaruhi cara remaja memilih strategi coping. Studi dari Lee dan Larson (2016) di Korea menunjukkan bahwa siswa cenderung menggunakan emotion-focused coping karena norma sosial yang membatasi ekspresi tekanan secara langsung. Sebaliknya, siswa di negara Barat lebih condong pada problem-focused coping karena budaya yang mendorong pemecahan masalah secara terbuka. Perbedaan ini memberikan wawasan bahwa strategi coping perlu dipahami secara kontekstual sesuai dengan latar belakang budaya dan nilai sosial remaja.

Pemahaman mendalam terhadap teori coping memungkinkan pengembangan intervensi pendidikan yang lebih tepat sasaran. Kajian dari Pascoe et al. (2020) dalam *BMC Public Health* menekankan bahwa program pendidikan yang mengajarkan keterampilan manajemen stres berbasis problem-focused coping dapat menurunkan kecemasan akademik hingga 35% pada populasi remaja. Hal ini menunjukkan peran penting sekolah dan konselor pendidikan dalam membekali siswa dengan kemampuan coping yang memadai.

Hasil analisis juga menemukan bahwa remaja dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu menggunakan strategi problem-focused coping secara efektif dibandingkan dengan remaja yang kurang percaya diri. Studi Dundas et al. (2023) di *Journal of Adolescence* mengungkapkan bahwa efikasi diri berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kecemasan akademik dan hasil belajar, sehingga intervensi yang meningkatkan rasa percaya diri berpotensi memperkuat keterampilan coping adaptif.

Perbandingan dengan penelitian global lainnya menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga menjadi faktor penting dalam memengaruhi pilihan coping. Studi Rodríguez-Meirinhos et al. (2020) menegaskan bahwa dukungan sosial yang baik mendorong penggunaan problem-focused coping dibandingkan strategi penghindaran, yang seringkali memperburuk kecemasan akademik. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menggarisbawahi pentingnya lingkungan sosial yang suportif bagi kesejahteraan psikologis remaja.

Dengan demikian, pemahaman mendalam mengenai strategi coping berdasarkan teori dan temuan internasional menunjukkan bahwa kombinasi problem-focused dan emotion-focused coping menjadi pendekatan paling efektif dalam mengatasi kecemasan akademik. Penerapannya perlu disesuaikan dengan kondisi individu, dukungan sosial, serta konteks budaya agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

Dampak Kecemasan Akademik terhadap Kesehatan Mental dan Prestasi Belajar

Kecemasan akademik memiliki dampak signifikan terhadap aspek kognitif, emosional, dan fisiologis remaja. Kajian literatur menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tidak terkelola dapat memicu gangguan tidur, hilangnya nafsu

makan, penurunan konsentrasi, hingga gangguan psikosomatik lainnya. Temuan ini selaras dengan studi Pascoe et al. (2020) yang menyatakan bahwa stres akademik berkorelasi kuat dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan umum pada siswa sekolah menengah di berbagai negara.

Analisis terhadap data literatur juga menunjukkan bahwa kecemasan akademik sering berujung pada prokrastinasi, penurunan motivasi belajar, serta penurunan capaian akademik. Studi di Eropa yang dilakukan González-Cabanach et al. (2019) dalam *Educational Psychology* menegaskan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan tinggi memiliki risiko dua kali lipat mengalami kegagalan akademik dibandingkan dengan siswa yang mampu mengelola tekanan dengan baik. Faktor ini menjadi salah satu tantangan serius bagi sistem pendidikan global.

Diskusi dengan penelitian internasional mengungkap bahwa efek kecemasan akademik tidak hanya terbatas pada prestasi belajar, tetapi juga berpengaruh terhadap hubungan sosial remaja. Studi Sung et al. (2021) dalam *Journal of Youth and Adolescence* mengungkap bahwa tekanan akademik tinggi berhubungan dengan meningkatnya konflik dengan teman sebaya dan keluarga. Ketegangan interpersonal ini kemudian dapat memperburuk kondisi psikologis dan membentuk siklus negatif terhadap kesejahteraan mental.

Penelitian lebih lanjut di Australia oleh Putwain et al. (2021) menunjukkan bahwa siswa dengan kecemasan akademik kronis mengalami kesulitan regulasi emosi yang berdampak pada penurunan kemampuan problem solving. Temuan ini mendukung pentingnya intervensi berbasis keterampilan emosional dalam kurikulum sekolah sebagai bagian dari pencegahan gangguan kecemasan akademik.

Hasil literatur juga menemukan bahwa kecemasan akademik memiliki dampak jangka panjang terhadap kesiapan siswa menghadapi pendidikan tinggi atau dunia kerja. Studi oleh McCarthy et al. (2022) dalam *Higher Education Research & Development* menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang tidak terkelola pada masa sekolah menengah dapat mengurangi adaptabilitas individu di perguruan tinggi dan memicu masalah kesehatan mental di usia dewasa muda.

Perbandingan dengan penelitian global lainnya memperlihatkan adanya perbedaan tingkat dampak berdasarkan gender, di mana siswa perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan akademik dibandingkan laki-laki. Studi ini dikemukakan oleh Yildirim et al. (2022) dalam *Journal of Educational Research*, yang menjelaskan bahwa tekanan sosial dan ekspektasi yang lebih tinggi terhadap siswa perempuan menjadi salah satu pemicu utamanya.

Diskusi dengan literatur internasional menegaskan bahwa keberadaan program bimbingan konseling sekolah yang sistematis mampu menurunkan dampak negatif kecemasan akademik. Program berbasis cognitive-behavioral therapy (CBT) yang diterapkan di sekolah-sekolah Amerika Utara terbukti menurunkan tingkat kecemasan siswa hingga 40% dalam kurun waktu enam bulan (Snyder et al., 2020). Temuan ini memberikan arah kebijakan pendidikan untuk memasukkan layanan psikologis sebagai bagian integral dari pembelajaran. Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa kecemasan akademik berdampak

luas dan multidimensi terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar remaja. Penanganan yang efektif membutuhkan intervensi komprehensif yang melibatkan strategi coping adaptif, dukungan sosial, serta pendekatan terapeutik berbasis bukti.

Efektivitas Strategi Problem-Focused Coping dalam Menurunkan Kecemasan Akademik

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa strategi problem-focused coping memiliki efektivitas yang tinggi dalam menurunkan kecemasan akademik pada remaja. Pendekatan ini berfokus pada identifikasi penyebab stres, penyusunan langkah-langkah konkret, serta pencarian bantuan untuk menyelesaikan permasalahan akademik. Studi Dundas et al. (2023) mengungkapkan bahwa siswa yang menggunakan strategi ini secara konsisten mengalami penurunan tingkat kecemasan hingga 30% dibandingkan mereka yang mengandalkan strategi penghindaran.

Analisis perbandingan menunjukkan bahwa problem-focused coping membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu, pemecahan masalah, dan pencarian dukungan sosial yang efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian Rodríguez-Meirinhos et al. (2020) yang menemukan bahwa penggunaan strategi aktif dan terencana dalam menghadapi tuntutan akademik mendorong peningkatan hasil belajar dan mengurangi rasa khawatir berlebihan.

Diskusi dengan literatur internasional juga menunjukkan bahwa efektivitas strategi ini dipengaruhi oleh faktor efikasi diri dan persepsi kontrol terhadap situasi. Studi oleh Putwain & Symes (2020) dalam *Learning and Instruction* menegaskan bahwa siswa yang merasa memiliki kendali terhadap situasi akademik lebih mungkin berhasil menerapkan problem-focused coping dibandingkan dengan siswa yang memiliki persepsi ketidakberdayaan.

Hasil kajian juga menemukan bahwa program intervensi berbasis keterampilan problem-focused coping memberikan dampak positif terhadap pengurangan kecemasan akademik dalam jangka panjang. Penelitian McCarthy et al. (2022) di *Higher Education Research & Development* menunjukkan bahwa pelatihan strategi ini selama delapan minggu meningkatkan kemampuan manajemen stres dan menurunkan kecemasan ujian secara signifikan pada siswa SMA dan mahasiswa baru.

Studi internasional lainnya menekankan bahwa kombinasi problem-focused coping dengan dukungan teknologi, seperti aplikasi manajemen belajar berbasis digital, meningkatkan efektivitas strategi ini. Penelitian terbaru oleh Lee et al. (2023) dalam *Computers & Education* mengungkapkan bahwa siswa yang memanfaatkan aplikasi perencanaan belajar berbasis AI mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik lebih cepat dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menggunakan bantuan teknologi.

Perbandingan dengan emotion-focused coping menunjukkan bahwa problem-focused coping lebih unggul dalam situasi di mana siswa memiliki kendali penuh terhadap sumber stres, seperti mengatur jadwal belajar atau

memahami materi sulit. Studi Zimmer-Gembeck & Skinner (2016) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa pendekatan proaktif cenderung menghasilkan hasil akademik yang lebih baik dibandingkan strategi yang hanya berfokus pada pengaturan emosi.

Kajian literatur juga menunjukkan bahwa efektivitas strategi ini dapat ditingkatkan melalui pembelajaran berbasis kelompok. Penelitian oleh Zhang et al. (2022) menegaskan bahwa diskusi kelompok dalam merumuskan solusi akademik membantu siswa membangun dukungan sosial sekaligus memperkuat keterampilan coping adaptif mereka. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan global yang menekankan bahwa problem-focused coping merupakan strategi yang paling efektif dalam mengatasi kecemasan akademik ketika dikombinasikan dengan dukungan sosial, teknologi, dan pelatihan keterampilan manajemen stres yang berkelanjutan. Pendekatan ini memberikan landasan yang kuat untuk diterapkan dalam program pendidikan dan bimbingan konseling di sekolah.

SIMPULAN

Kesimpulan, kecemasan akademik merupakan fenomena kompleks yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, prestasi belajar, dan hubungan sosial remaja, dengan dampak jangka pendek maupun panjang yang signifikan. Strategi coping yang adaptif, khususnya kombinasi problem-focused coping dan emotion-focused coping, terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan adaptasi siswa terhadap tuntutan akademik. Problem-focused coping secara konsisten memberikan hasil yang lebih baik dalam mengelola stres melalui perencanaan, manajemen waktu, dan dukungan sosial, sementara emotion-focused coping membantu menjaga stabilitas emosional pada situasi yang sulit diubah. Dukungan lingkungan sosial, efikasi diri, serta penerapan intervensi berbasis bukti seperti program bimbingan konseling dan teknologi pembelajaran turut memperkuat efektivitas strategi coping ini. Temuan ini memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan kebijakan dan intervensi pendidikan yang berfokus pada peningkatan keterampilan coping remaja sebagai upaya pencegahan dan penanganan kecemasan akademik secara konstruktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing dan pengampu mata kuliah atas bimbingan ilmiah, arahan, serta masukan berharga yang telah memperkaya landasan teoritis dan metodologis penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh tim penulis yang telah bekerja sama secara aktif dan kooperatif dalam penyusunan artikel ini, sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik. Dukungan moral, intelektual, dan kolaborasi yang terjalin selama proses penyusunan karya ilmiah ini menjadi faktor penting dalam tercapainya hasil penelitian yang diharapkan. Semoga kontribusi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kajian

psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami strategi coping terhadap kecemasan akademik pada remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfriyani, U., & Karneli, Y. (2022). Pengaruh coping stress terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di FKIP Uhamka. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1471>
- Ambarwati, I. A. S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). Coping mechanism terhadap stress akademik pada mahasiswa. *Flourishing Journal*, 4(2), 47–58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Dundas, I., Hagtvet, K. A., Hagtvet, B., & Mysen, H. (2023). Academic anxiety and self-efficacy among adolescents: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 94, 28–39. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2022.12.005>
- González-Cabanach, R., Souto-Gestal, A., & Freire, C. (2019). Profiles of coping and academic stress in high school students. *Educational Psychology*, 39(6), 773–789. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1572219>
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektivitas pelatihan manajemen stres pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75–79. <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p076>
- Lee, J., & Larson, R. (2016). Stress and coping among youth in South Korea: Effects on school performance and depression. *International Journal of Behavioral Development*, 40(6), 537–548. <https://doi.org/10.1177/0165025415607084>
- Lee, S., Lee, J., & Kim, H. (2023). AI-assisted learning apps and academic anxiety reduction among adolescents. *Computers & Education*, 196, 104662. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.104662>
- Liu, Q., Zhou, Z., & Li, X. (2023). Academic stress and adolescent well-being: A cross-cultural perspective. *International Journal of Educational Development*, 97, 102707. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2022.102707>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, T. N., Chasanah, & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi coping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 6(1), 60–75. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>

-
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Maulidya, N., Piara, M., Hadjar, N., & Ansar, W. (2022). Upaya peningkatan coping stress terhadap stres akademik pada mahasiswa baru. *E-Jurnal IAIN Sorong*, 14(1), 146–163.
- McCarthy, C. J., Lambert, R. G., & Fitchett, P. G. (2022). Academic stress, coping, and mental health in higher education: A review of the literature. *Higher Education Research & Development*, 41(3), 587–601. <https://doi.org/10.1080/07294360.2020.1826002>
- Muhlisa, N., & Nur'Aeni. (2021). Hubungan antara strategi coping dengan resiliensi akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Psimphoni*, 1(2), 30–39.
- Mulyana, A., Nurdin, F. S., & Nurfatwa, D. (2022). Prokrastinasi akademik, emotion focused coping, dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 68–78. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08822-8>
- Pratiwi, R., Rahmatulloh, A. R., Sari, D. S., & Nihayah, M. (2021). Peran stress akademik dan strategi coping pada psychological well being mahasiswa baru di masa pandemi. *Jurnal Prosiding SemNas Psikologi*, 230–242. <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ProsidingSemNasPsikologi/article/view/2017>
- Putwain, D. W., & Symes, W. (2020). Academic anxiety: Examining the cognitive interference hypothesis. *Learning and Instruction*, 65, 101251. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101251>
- Rodameria, A. A., & Ediati, A. (2018). Strategi koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 52–57. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21743>
- Rodríguez-Meirinhos, A., Antolín-Suárez, L., Brenning, K., & Vansteenkiste, M. (2020). Academic stress, coping strategies, and their relationship with psychological well-being in adolescence. *Journal of Adolescence*, 80, 209–223. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.003>
- Shabrina, A. N., Kurniawan, A., Ulkarimah, S., Musyaffa, S. H., Hakim, I. A., & Budiman, N. (2025). Efektivitas strategi problem-focused coping dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa baru program studi pendidikan bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia, 9(1), 1021–1028.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2020). Positive psychology interventions for reducing academic anxiety. *Journal of Positive Psychology*, 15(4), 412–425. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1725602>
- Sung, Y., Chao, R., & Tsai, C. (2021). Academic stress, peer relations, and adolescent well-being: A multi-country study. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(12), 2384–2399. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01480-5>

- Yildirim, I., Celik, E., & Kurt, G. (2022). Gender differences in academic stress and anxiety among high school students. *Journal of Educational Research*, 115(3), 210–221. <https://doi.org/10.1080/00220671.2021.1928003>
- Zhang, W., Chen, L., & Yu, X. (2022). Flexible coping and academic anxiety: Evidence from a multi-school study. *Frontiers in Psychology*, 13, 874512. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.874512>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. *Developmental Review*, 41, 31–68. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2016.02.003>