



## Strategi Coping Stres Mahasiswa Semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam Menghadapi Tugas Mata Kuliah Filsafat

Regita Damayanti Kusuma<sup>1</sup>, Dian Nur Aini Kusumawardhani<sup>2</sup>, Rafika Nur Rahmadhani<sup>3</sup>, Dila Cahya Sofyana Dewi<sup>4</sup>, Nandin Elisa Setia Kusuma Wardani<sup>5</sup>, Aprilia Karunia AB Manggesa<sup>6</sup>, Naura Maulida Zukharufana<sup>7</sup>, Agus Wibowo<sup>8</sup>, Nuzul Hidayah<sup>9</sup>

<sup>1-9</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang

<sup>1</sup>[regitakusuma@students.unnes.ac.id](mailto:regitakusuma@students.unnes.ac.id), <sup>2</sup>[diannurainikusumawardhani@students.unnes.ac.id](mailto:diannurainikusumawardhani@students.unnes.ac.id),

<sup>3</sup>[nurrafikarahmadhani@students.unnes.ac.id](mailto:nurrafikarahmadhani@students.unnes.ac.id), <sup>4</sup>[dilacahya721@students.unnes.ac.id](mailto:dilacahya721@students.unnes.ac.id),

<sup>5</sup>[nandinelisaa29@students.unnes.ac.id](mailto:nandinelisaa29@students.unnes.ac.id), <sup>6</sup>[apriliakarunia@students.unnes.ac.id](mailto:apriliakarunia@students.unnes.ac.id),

<sup>7</sup>[raranaura599@students.unnes.ac.id](mailto:raranaura599@students.unnes.ac.id), <sup>8</sup>[aguswibowo25@students.unnes.ac.id](mailto:aguswibowo25@students.unnes.ac.id),

<sup>9</sup>[nuzulhidayah@students.unnes.ac.id](mailto:nuzulhidayah@students.unnes.ac.id)

### Abstract

This study aims to determine enjoyable ways of learning philosophy and effective stress coping strategies for first-semester students of the Guidance and Counselling Study Programme in dealing with philosophy course assignments. The background of this study stems from the phenomenon that new students often experience academic stress due to philosophy material that is abstract, complex, and requires students to think critically. This study used a quantitative approach by distributing questionnaires to 20 respondents randomly selected from four groups of first-semester students. The data were analysed using descriptive statistics to see the trends in the coping strategies used by students. The results show that learning philosophy becomes more enjoyable when lecturers apply active, interactive learning methods that are relevant to students' experiences, as well as the use of creative learning media. In addition, the coping strategies most commonly used by students consist of problem-focused coping, such as managing study schedules, breaking tasks into smaller parts, and seeking understanding, as well as emotion-focused coping, such as praying, meditating, and seeking support from friends. Engaging in relaxation activities and temporarily diverting attention. Overall, students' ability to combine academic and emotional strategies helps them reduce stress levels and improve their understanding of philosophy material. The findings indicate that appropriate learning and guidance are very important for new students to adapt to the academic pressures of philosophy courses. This research also provides an overview of the coping patterns used by students, which can serve as a reference for lecturers and study programmes in creating a more supportive learning environment.

**Keywords:** stress coping, philosophy, guidance and counselling

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara belajar filsafat yang menyenangkan serta strategi coping stres yang efektif bagi mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam menghadapi tugas mata kuliah filsafat. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena bahwa mahasiswa baru sering mengalami stres akademik akibat materi filsafat yang bersifat abstrak, kompleks, dan menuntut kemampuan mahasiswa untuk berfikir kritis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penyebaran angket kepada 20 responden yang dipilih secara acak dari empat rombel mahasiswa semester 1. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat kecenderungan strategi coping yang digunakan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran filsafat menjadi lebih menyenangkan ketika dosen menerapkan metode pembelajaran aktif, interaktif, dan relevan dengan pengalaman mahasiswa, serta penggunaan media pembelajaran kreatif. Selain itu, strategi coping yang paling banyak digunakan mahasiswa terdiri dari problem focused coping seperti mengatur jadwal belajar, memecah tugas menjadi bagian kecil, dan mencari pemahaman serta emotion focused coping seperti berdoa, meditasi, mencari dukungan, teman. Melakukan aktivitas relaksasi, dan mengalihkan perhatian sementara. Secara keseluruhan, kemampuan mahasiswa dalam menggabungkan strategi akademik dan emosional membantu mereka menurunkan tingkat stres dan meningkatkan pemahaman terhadap materi filsafat. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa pembelajaran dan pendampingan yang tepat sangat penting bagi mahasiswa baru agar dapat beradaptasi dengan tekanan akademik pada mata kuliah filsafat. Penelitian ini juga memberikan

gambaran mengenai pola coping yang digunakan mahasiswa sehingga dapat menjadi rujukan bagi dosen dan program studi untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif.

**Kata Kunci:** coping stres, filsafat, bimbingan dan konseling

## **1. PENDAHULUAN**

Mahasiswa baru dalam masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi momen yang dianggap mahasiswa baru cukup menegangkan. Dalam proses adaptasi lingkungan dan sistem pendidikan yang mengharuskan untuk belajar secara mandiri cukup membuat mahasiswa baru merasa kaget dan stres. Terkhusus dalam beberapa mata kuliah. Bukan hanya karena baru pertama kali mempelajari hal tersebut namun juga karena ada beberapa mata kuliah yang sulit untuk dipahami. Salah satu mata kuliah yang agak sulit untuk dipahami menurut mahasiswa baru bimbingan dan konseling semester 1 adalah mata kuliah filsafat.

Menurut Sudarminta (dalam Juhata, 2024) filsafat merupakan suatu cabang ilmu yang membahas mengenai dasar-dasar keilmuan, memberikan landasan epistemologi bagi mahasiswa untuk memahami hakikat ilmu pengetahuan, proses pengembanganteori dan caraberpikir yang kritis, sistematis dan rasional. Namun, banyak mahasiswa baru yang culture shock dengan adanya pembelajaran filsafat karena mereka diharapkan mampu berpikir secara rasional, dengan adanya tekanan untuk berpikir secara rasional banyak mahasiswa baru yang tidak paham dengan isi dari pembelajaran filsafat, sehingga menyebabkan stress dan mengganggu kesehatan mental pada diri setiap mahasiswa baru program studi bimbingan dan konseling.

Kesulitan yang dialami oleh mahasiswa baru saat belajar filsafat dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu kesulitan internal dan eksternal. Kesulitan internal mencakup ketidakmampuan memahami materi, kurangnya tingkat kefokusannya, kesulitan menghafal, kesulitan menghubungkan materi dengan kehidupan sehari-hari, serta kesulitan berkonsentrasi. Sementara itu, kesulitan eksternal meliputi penggunaan bahasa yang sulit dimengerti serta metode pembelajaran yang kurang menarik (Eirene Mary, 2020). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Eirene Mary, ia memberikan beberapa saran seperti menggunakan metode pembelajaran yang lebih interaktif, menyederhanakan istilah-istilah yang sulit, serta meninjau kembali penempatan mata kuliah filsafat di semester pertama.

Dalam menghadapi stres saat belajar filsafat diperlukan strategi untuk menghadapinya, strategi tersebut dinamakan dengan coping stres. Menurut KBBI, stres adalah gangguan mental atau emosional yang disebabkan oleh faktor luar atau ketegangan. Stres inilah yang menjadi salah satu hal yang sering dialami oleh mahasiswa baru. Menurut Ciccarelli (dalam Hanifah 2020), stres merupakan kondisi dimana respon fisik, emosi, kognitif, dan perilaku terhadap peristiwa, yang dinilai dapat mengancam individu.

Stres pada setiap orang memiliki respon yang berbeda - beda. Menurut penelitian yang dilakukan Wahyuni (2017), respon stres berupa perilaku untuk menghindari tugas, menarik diri, sulit tidur, tidur terus, dan sulit makan. Secara fisiologis respon stres berupa jantung berdebar, tekanan darah tinggi, panas, keringat dingin, pusing, sakit perut, dan cepat lelah. Namun, pada aspek psikologis stres sendiri berupa perasaan kecewa, selalu merasa salah, bingung, takut, tidak berdaya, cemas, tidak termotivasi dan gelisah yang akan menyebabkan frustrasi dan depresi (Wahyuni, 2017). Ketika mengalami stres yang berkepanjangan maka akan bisa berdampak pada kesehatan mental individu seperti meningkatnya gejala kecemasan pada diri sendiri, depresi, dan penurunan kerja akademik.

Strategi coping terhadap stres bukan hanya sekali terjadi, karena proses

coping melibatkan cara berpikir dan tindakan yang disadari untuk menghadapi berbagai ancaman dan tuntutan dalam situasi yang menekan, sehingga menjadi proses yang terus berubah (Lazarus, 2006). Menurut Coon (2010), strategi coping stres adalah upaya untuk mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan coping dengan cara berpikir dan bertindak. Coping stres adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk menerima, menguasai, mengurangi, atau meminimalkan dampak dari stres, dan individu bisa menggunakan strategi perilaku serta strategi psikologis (Cicarelli, 2015). Menurut Lazarus (Safaria & Saputra, 2009), coping adalah cara sederhana dan realistis untuk menyelesaikan masalah dengan cara mengelola tingkah laku, yang digunakan untuk melepaskan diri dari masalah nyata maupun tidak nyata, serta coping adalah usaha melalui tingkah laku dan cara berpikir untuk mengurangi, mengatasi, dan menghadapi

tekanan. Menurut Sarafido (dalam Dela, 2019), coping stres adalah proses di mana seseorang berusaha mengatur situasi yang dirasa ada ketidaksesuaian antara usaha dan kemampuan yang dianggap sebagai penyebab munculnya stres. Santrock (2003 dalam Utaminingsih et al., 2016) menjelaskan bahwa coping adalah upaya mengendalikan situasi yang penuh tekanan dengan mencari solusi atas masalah yang terjadi dan mencari penyebab utama untuk mengurangi stres yang muncul.

Menurut Agustiniingsih (2019), penelitiannya mengidentifikasi dua jenis strategi coping, yaitu yang pertama strategi Problem-Focused Coping (PFC) adalah penanganan untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi atau keadaan dirinya. Kedua, Emotion-Focused Coping (EFC) adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Emotion-fokused coping cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang cemas sehingga yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Sedangkan berdasarkan penelitian Habibullah, dkk. (2025) yang menggunakan sampel 41 partisipan menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari tingkat stres akademik yang ditinjau dari penggunaan strategi coping stress. Stres akademik yang dialami seseorang ditentukan oleh faktor lainnya seperti dukungan sosial, stressor dalam kehidupan, afeksi, kepribadian yang hardiness, optimisme, kontrol psikologis, dan penghargaan diri.

Adanya penelitian ini dikarenakan penulis melihat dan mendengar perspektif dari mahasiswa baru semester 1 program studi bimbingan dan konseling yang menganggap bahwa belajar filsafat itu sulit dan dapat memicu stres. Penulis menganggap topik ini penting untuk diangkat karena ingin mengetahui bagaimana cara belajar filsafat yang menyenangkan serta strategi coping stres saat belajar filsafat. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa baru program studi bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres saat belajar filsafat di tahun pertama perkuliahan.

Tujuan penelitian ini adalah; (1) mengetahui bagaimana cara belajar filsafat yang menyenangkan; (2) apa strategi coping stres yang efektif bagi mahasiswa baru bimbingan dan konseling semester 1 dalam menghadapi tugas mata kuliah filsafat. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa baru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres saat belajar filsafat di tahun pertama perkuliahan.

Dengan demikian, kajian tentang strategi coping stress mahasiswa baru semester 1 program studi bimbingan dan konseling dalam menghadapi tugas mata kuliah Filsafat dan Teori Pendidikan menjadi penting, bukan hanya untuk memahami dinamika psikologis mahasiswa baru, tetapi juga untuk merancang pendekatan pembelajaran yang mampu mengurangi stres akademik serta meningkatkan daya tarik, pemahaman, dan kebermaknaan mata kuliah tersebut. Lalu dengan adanya strategi coping stres yang telah diteliti oleh para ahli terdahulu dapat diaplikasikan oleh semua mahasiswa baru bimbingan dan konseling dalam pembelajaran, khususnya saat belajar filsafat.

## **2. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian Metode adalah suatu prosedur atau cara yang terstruktur untuk mengetahui suatu hal. Sedangkan metodologi merupakan salah satu proses yang sistematis dalam memahami aturan-aturan metode tersebut. Dari definisi ini bisa disimpulkan bahwa metode adalah cara untuk memperoleh pemahaman, sedangkan metodologi merujuk pada rangkaian sistematis dan pemahaman mendalam untuk suatu metode. Dengan demikian, metodologi penelitian dapat diartikan sebagai ilmu pengetahuan guna memperoleh pemahaman kompleks yang terkait dengan sistematisa penelitian.

Penelitian ialah serangkaian tindakan yang mencakup pencarian, pencatatan, perumusan, analisa, serta yang terakhir menyusun laporan. Perspektif lain mengatakan penelitian merupakan sebuah aktivitas yang menaati kaidah-kaidah dalam mencari suatu kebenaran atau memberikan solusi bagi suatu masalah dalam hal ilmu pengetahuan, teknologi, atau kesenian. Sejalan dengan kedua pandangan ini dapat didefinisikan bahwa penelitian adalah sebuah aktivitas yang dilaksanakan secara sistematis (terstruktur), objektif (tidak

memihak), dan logis (sesuai runtutan) tanpa memanipulasi berbagai aspek/variabel yang terdapat pada suatu objek penelitian tersebut, yang memiliki tujuan guna menjawab pertanyaan atau memberikan solusi bagi masalah yang diteliti.

Mengacu pada uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa definisi

metode penelitian adalah pendekatan ilmiah yang digunakan oleh seorang peneliti dalam melakukan sebuah observasi. Pendekatan yang harus sejalan dengan kaidah-kaidah ilmiah (rasional, empiris, dan sistematis), agar mampu menjawab suatu permasalahan dalam ilmu pengetahuan dan mengungkap suatu kebenaran melalui proses pengumpulan data, analisis, dan penyusunan laporan.

Menurut Khairinal (2016), menyatakan bahwa desain penelitian adalah suatu rancangan bangun rencana dan struktur penyelidikan yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan penelitian. Desain penelitian bertujuan untuk menciptakan kerangka kerja yang kokoh untuk mengumpulkan data yang relevan dan menghasilkan jawaban terhadap uji hipotesis yang telah disusun sebelumnya. Desain penelitian memiliki beberapa langkah diantaranya; penentuan jenis penelitian, pemilahan sampel, pengumpulan data, membuat instrumen pengumpulan data, setting variabel, pelaksanaan prosedur, pertimbangan validitas dan reliabilitas, pematuhan etika penelitian, dan uji coba kelayakan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang dikumpulkan berupa angka dan dianalisis secara statistik. Menurut Syahroni (2022), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif berisi unsur-unsur kuantitatif (angka, frekuensi, persentase) dimana data diarahkan untuk menguji hipotesis, dan sifat-sifat lain yang secara umum berhubungan dengan ilmu universalis kuantitatif. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui gambaran mengenai strategi coping stres yang diterapkan oleh mahasiswa semester satu Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam menghadapi tugas mata kuliah filsafat secara objektif berdasarkan hasil pengisian angket atau kuesioner yang telah disebar.

Menurut Sugiyono (2013), menyatakan bahwa pengumpulan data adalah proses strategis untuk memperoleh data yang akurat dan relevan menggunakan teknik-teknik seperti observasi wawancara, kuisisioner, dan dokumentasi. Tahap ini menjadi tahap paling penting yang ada dalam proses penelitian karena melibatkan pengumpulan informasi yang relevan guna menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam penelitian atau pengujian hipotesis. Pengumpulan data memiliki langkah-langkah diantaranya; persiapan, pelaksanaan metode, melakukan observasi, memastikan kualitas data, pengukuran validitas dan reliabilitas, penerapan etika penelitian, pengolahan data awal, mengendalikan kualitas data. Tahap ini adalah tahap kritis dalam proses penelitian karena mempengaruhi validitas dan kematangan hasil penelitian.

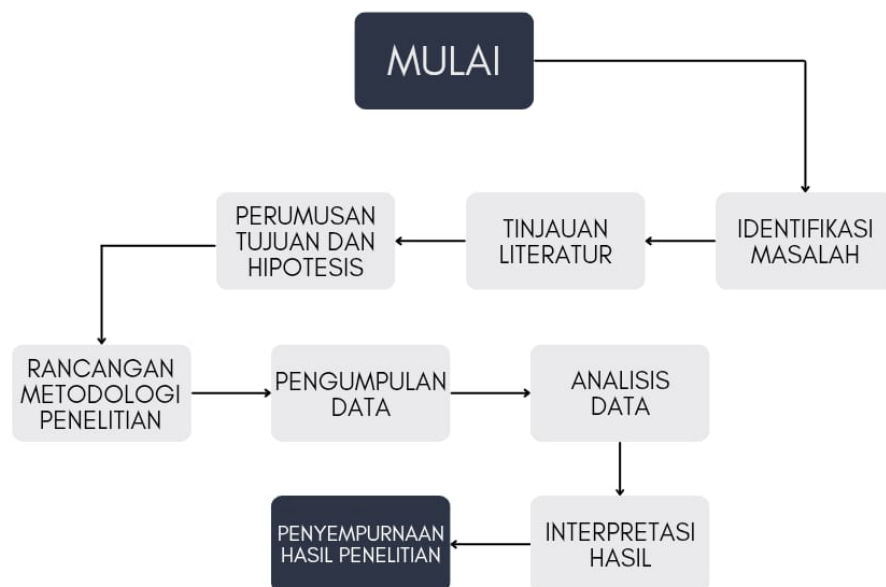
Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengisian angket oleh mahasiswa semester satu program studi bimbingan dan konseling. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 147 mahasiswa yang terbagi menjadi 4 rombel. Populasi adalah keseluruhan objek yang akan/ingin diteliti (Ajami et al., 2021). Sampel adalah bagian dari salah satu populasi yang akan diteliti lebih lanjut (Ajami et al., 2021). Sampel yang diambil dari populasi tersebut adalah 20 mahasiswa dengan rincian setiap rombel diambil 5 responden secara acak. Teknik ini dipilih agar setiap rombel memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi bagian dari sampel penelitian dan dapat mewakili keseluruhan populasi secara proporsional. Teknik pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan angket atau kuesioner. Angket tersebut berisi sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan strategi coping stres mahasiswa dalam menghadapi tuntutan tugas mata kuliah filsafat. Responden diharuskan memberikan jawaban sesuai dengan tingkat pengalaman yang dialami terhadap setiap pernyataan.

Instrumen yang digunakan berupa angket tertutup tentang strategi coping stres coping stres. Menurut Suharsini Arikunto (1996:150), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen ini disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984). Teori ini menjelaskan bahwa dalam menghadapi stres, seseorang dapat menggunakan dua jenis strategi yaitu problem-focused coping (strategi yang berfokus pada pemecahan masalah) dan emotion-focused coping (strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi). Angket ini menyajikan beberapa pertanyaan yang

menggambarkan perilaku mahasiswa dalam menghadapi stres akibat tugas mata kuliah filsafat. Untuk memastikan keabsahan data, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen penelitian. Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana pertanyaan dalam angket dapat mengukur variabel strategi coping stres, sedangkan uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi jawaban dari responden terhadap pertanyaan yang serupa.

Menurut Sugiyono (2013), mendefinisikan analisis data sebagai proses mencari dan menyusun secara sistematis atau terstruktur dari hasil wawancara, observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Proses ini meliputi pengelompokan data ke dalam kategori sintesis, penyusunan pola, dan penyaringan informasi penting guna membuat kesimpulan. Tahap ini memerlukan langkah-langkah antara lain; persiapan guna memahami metode analisis, pemilihan metode analisis, mengolah data, analisis kualitatif atau kuantitatif. Langkah analisis data memerlukan ketelitian, kejelian, dan pemahaman yang sangat dalam. Hasil analisis ini membentuk fondasi dasar guna menjawab pertanyaan penelitian.

Data yang diperoleh dianalisa menggunakan statistik deskriptif, untuk mengetahui tingkat strategi coping stres mahasiswa berdasarkan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Selain itu, dilakukan analisis inferensial sederhana (jika diperlukan) untuk melihat perbedaan atau hubungan antara variabel yang relevan. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (Statistical Package For the Social Sciences). Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan uraian naratif agar mudah dipahami dan diinterpretasikan. Penyajian data dilakukan secara sistematis, dimulai dari hasil deskriptif hingga interpretasi makna data terkait strategi coping stres mahasiswa dalam menghadapi tugas mata kuliah filsafat.



Gambar 2.1. Diagram Alir Penelitian

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diadakan penyebaran kuesioner kepada 5 responden dari masing-masing rombel mahasiswa baru angkatan 2025 program studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, maka berikut disajikan dalam tabel hasil kuesioner tersebut.

**Strategi Coping Stres Mahasiswa Semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling  
dalam Menghadapi Tugas Mata Kuliah Filsafat**

Tabel 3.1 Hasil Kuisisioner

No.	Aspek yang Diamati	Sangat tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1.	Menenangkan diri dengan berdoa, meditasi, atau istirahat ketika merasa stress karena filsafat	0%	5%	35%	45%	15%
2.	Dukungan dari teman menciptakan rasa tenang dalam menghadapi mata kuliah filsafat	5%	5%	40%	40%	10%
3.	Tertekan ketika menghadapi tugas mata kuliah filsafat	5%	15%	10%	45%	25%
4.	Membuat jadwal belajar agar lebih teratur dalam menghadapi mata kuliah filsafat	5%	0%	75%	20%	0%
5.	Beban materi pada mata kuliah filsafat membuat stress	5%	10%	30%	35%	20%
6.	Berusaha mencari cara terbaik untuk memahami materi filsafat saat merasa stress	0%	5%	25%	65%	5%
7.	Mengalihkan perhatian ke aktivitas lain ketika stress dengan tugas filsafat	0%	0%	25%	45%	30%
8.	Strategi coping stres yang digunakan terbukti membantu mengurangi stress pada mata kuliah filsafat	5,3%	10,5%	31,6%	42,1%	10,5%
9.	Berdoa agar diberi ketenangan dan kemudahan dalam menyelesaikan tugas filsafat	0%	0%	10%	15%	75%
10.	Mencoba memahami penyebab stres yang dialami agar bisa diatasi	0%	5%	15%	55%	25%

Berdasarkan tabel tersebut, maka penulis membuat kesimpulan yang dijabarkan sebagai berikut sebagai hasil analisis.

Pertanyaan nomor 1 mengukur strategi coping stres yang digunakan mahasiswa ketika menghadapi tekanan dari tugas mata kuliah Filsafat. Aktivitas seperti berdoa, meditasi, atau beristirahat merupakan bentuk coping stres dan relaksasi diri, yang bertujuan dengan materi yang dianggap sulit. Dari data diatas, menunjukkan bahwa 45% mahasiswa setuju dan 15% sangat setuju bahwa mereka menggunakan cara tersebut. Artinya, mayoritas mahasiswa mengendalikan strategi coping stres berbasis ketenangan batin sebagai upaya awal menangani stres akademik yang muncul akibat tugas maupun pemahaman materi filsafat.

Persentase mayoritas pada kategori setuju menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih cara-cara yang sifatnya internal dan personal untuk meredakan stres. Hal ini wajar karena materi filsafat sering kali menuntut kemampuan berpikir abstrak dan analitis yang dapat menimbulkan kelelahan mental. Dengan berdoa atau meditasi, mahasiswa merasa memiliki ruang untuk menenangkan pikiran sebelum kembali fokus. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih nyaman menggunakan coping emosional dibandingkan langsung menghadapi sumber stresnya. Pendekatan seperti ini termasuk strategi yang banyak digunakan mahasiswa di Indonesia karena selaras dengan budaya religius, kekeluargaan, dan kebiasaan mencari ketenangan batin.

Tabel kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling, sebanyak 40% responden memilih setuju dan 10% sangat setuju bahwa dukungan teman sebaya dalam menciptakan rasa tenang sangat berpengaruh saat menghadapi mata kuliah filsafat. Sebanyak 40% mahasiswa juga menjawab netral, sedangkan yang memilih tidak setuju dan sangat tidak setuju terdapat 10%. Data ini menggambarkan bahwa walaupun sebagian besar mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling merasa terbantu dengan kehadiran dan dukungan dari

teman sebaya saat menghadapi tuntutan dan tekanan akademik dari mata kuliah filsafat, terdapat juga sebagian mahasiswa yang menjawabnya netral dan sedikit yang kurang merasakan manfaat dukungan tersebut.

Dukungan sosial dari teman sebaya merupakan salah satu faktor yang penting bagi mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan yang baru dan materi filsafat yang dikenal cukup menantang. Mahasiswa dengan jejaring sosial yang kuat cenderung lebih mudah membangun rasa nyaman serta mendapatkan motivasi tambahan ketika menghadapi stres akademik. Bahkan dukungan tersebut dapat berfungsi sebagai coping mekanisme untuk menghadapi tantangan belajar. Meski tidak semua mahasiswa secara aktif mengandalkan dukungan teman, keberadaan mereka tetap memperkuat proses adaptasi dan mengurangi kecemasan melalui berbagi pengalaman serta bekerja sama dalam memahami tugas maupun materi filsafat yang dianggap rumit. Dengan demikian, penting bagi mahasiswa baru untuk membangun hubungan yang baik dan menjaga komunikasi dengan teman sebaya agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan suasana perkuliahan terasa lebih nyaman.

Berdasarkan hasil survei, sebagian besar mahasiswa merasa tertekan saat menghadapi tugas di mata kuliah filsafat. Dari jumlah tersebut, 45% menyetujui dan 25% sangat setuju, sementara hanya 5% yang tidak setuju dan 5% sangat tidak setuju, dan 10% lainnya merasa biasa saja. Data ini menunjukkan bahwa tugas filsafat masih dianggap cukup sulit karena memerlukan pemahaman yang mendalam tentang konsep, berpikir secara abstrak, dan memiliki kemampuan untuk menyusun argumentasi, yang tidak semua mahasiswa dapat melakukannya.

Jika dilihat lebih dekat, tekanan yang dapat dirasakan dijelaskan oleh sifat pembelajaran filsafat yang lebih teoritis dan kompleks. Menurut Hastangka (2021), mahasiswa sering kali mengalami kesulitan ketika materi filsafat tidak berhubungan dengan kenyataan atau pengalaman mereka, sehingga membuat mereka lebih sulit memahami konsep tersebut. Hasil penelitian sejalan dengan temuan bahwa mahasiswa yang setuju menunjukkan bahwa mereka merasa terbebani secara mental, terutama saat tugas meminta analisis yang mendalam tetapi tidak diikuti dengan cara belajar yang membantu menjelaskan konsep yang abstrak itu.

Sejalan dengan ini, penelitian oleh Juhata, et.al. (2022) menunjukkan bahwa tekanan belajar filsafat bisa berkurang jika pembelajaran dilakukan melalui diskusi kritis yang terarah, karena mahasiswa bisa belajar dari berbagai pandangan sehingga konsep menjadi lebih mudah dipahami. Selain itu, Gulyanto (2020) menemukan bahwa model pembelajaran inkuiri membantu mahasiswa untuk menguasai konsep secara bertahap, sehingga cara berpikir mereka menjadi lebih teratur dan tidak menyebabkan tekanan yang berlebihan.

Tabel kuesioner menunjukkan bahwa mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling membuat jadwal belajar agar lebih teratur dalam menghadapi mata kuliah filsafat yaitu netral di angka 75%. Mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling berdasarkan hasil dari kuesioner yang telah disebarluaskan dapat dilihat bahwa mereka mengatur jadwal yang lebih teratur dalam menghadapi mata kuliah filsafat secara netral, yang artinya mereka tidak terlalu ketat dalam pengaturan jadwal belajar mata kuliah filsafat. Dapat pula disimpulkan, bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling tidak terlalu ketat dalam menjadwalkan pembelajaran filsafat meskipun dianggap agak sedikit rumit, yaitu dikarenakan banyaknya tugas dari mata kuliah lain sehingga mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling selalu berusaha menyeimbangkan dalam semua mata kuliah.

Sebagai mahasiswa baru, perlu mengatur jadwal pembelajaran, sehingga jadwal belajar dapat tertata dengan rapi dan teratur. Namun, walaupun ada mata kuliah yang dalam proses pembelajarannya agak sedikit rumit tetapi harus tetap menyeimbangkan dengan mata kuliah lain. Jika suatu mata kuliah dianggap sedikit rumit, dapat diselesaikan dengan proses pembelajaran yang lebih mendalam. Proses pembelajaran yang dilakukan secara mendalam akan menghasilkan sebuah pengertian yang mendalam pula walaupun bisa saja dengan jangka waktu yang tidak cepat.

Pernyataan nomor 5 menunjukkan bahwa beban materi pada mata kuliah filsafat dianggap cukup memicu stres bagi sebagian besar responden. Dari data yang terlihat, kelompok

terbesar berada pada kategori setuju (35%) dan sangat setuju (20%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasakan tekanan ketika harus memahami atau menyelesaikan materi yang diberikan dalam perkuliahan filsafat. Selain itu, terdapat 30% responden yang bersikap netral, menandakan bahwa mereka mungkin merasa beban tersebut tidak terlalu berat tetapi juga tidak sepenuhnya ringan.

Di sisi lain, hanya sebagian kecil responden yang menyatakan tidak setuju (10%) atau sangat tidak setuju (5%). Hal ini mengindikasikan bahwa hanya sedikit mahasiswa yang merasa bahwa materi filsafat tidak memberikan beban yang berarti. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa materi filsafat cenderung dianggap cukup menantang dan berpotensi menjadi sumber stres, sehingga perlu strategi pembelajaran atau manajemen waktu yang baik agar mahasiswa dapat mengatasinya dengan lebih efektif.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel kuesioner tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling yang sedang mengalami stress ketika mempelajari materi filsafat cenderung akan aktif dan berusaha mencari cara belajar yang efektif untuk membantu mereka dalam memahami materi filsafat dengan gaya belajar masing-masing. Data pada tabel tersebut ditunjukkan sebanyak 65% responden setuju bahwa stress dapat berpengaruh terhadap upaya mahasiswa baru dalam mencari cara belajar yang terbaik. Dapat dilihat bahwa mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling yang cenderung setuju dengan adanya stress maka akan dapat memicu dan mendorong mereka untuk lebih aktif, kreatif dalam menemukan metode pembelajaran alternatif, seperti halnya dengan mengikuti diskusi kelompok yang nantinya akan bisa dihasilkan beberapa sudut pandang yang lebih luas, belajar dengan melihat video penjelasan melalui platform digital dan merangkum isi materi dengan cara membuat mind map agar lebih menarik. Selain usaha tersebut mungkin mahasiswa baru juga perlu menerapkan teknik regulasi emosi seperti olahraga ringan, beristirahat yang cukup, serta bergaul dengan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung.

Semakin meningkatnya stress yang dialami oleh mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling maka semakin besar juga kecenderungan mereka dalam mencari serta menyesuaikan metode pembelajaran dan mencari dukungan sosial. Mahasiswa baru yang berada dititik stress sedang hingga tinggi sering ditemui bahwa lebih mudah mengalami kebingungan dan kesulitan dalam mengikuti pembelajaran, sehingga mereka akan lebih sering meminta bantuan kepada teman sebayanya atau dosen untuk mengulang dan memperjelas materi agar bisa paham dengan apa yang disampaikan dan dipelajari. Namun, mahasiswa baru dengan tingkat stress yang rendah akan cenderung lebih bisa menyusun strategi belajar secara individual tanpa perlu bantuan siapapun dan tanpa hambatan apapun. Maka dari itu, pemahaman materi filsafat akan menjadi lebih baik ketika mahasiswa baru berhasil menyeimbangkan strategi akademik dan emosionalnya secara bersamaan. Dengan demikian, berdasarkan hasil dari kuesioner tersebut bahwa stress bukan hanya menjadi faktor penghambat, namun juga dapat memicu dan mendorong kita sebagai mahasiswa untuk bisa lebih mengembangkan metode pembelajaran yang lebih kreatif, aktif, efektif dan adaptif sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan mahasiswa.

Mayoritas mahasiswa memilih strategi coping dengan mengalihkan perhatian ke aktivitas lain ketika merasa stres dengan tugas filsafat, di mana sebanyak 25% menyatakan netral, 45% setuju dan 30% sangat setuju. Strategi ini dikenal sebagai *distraction coping*, yakni fokus dialihkan sementara dari tugas yang menimbulkan tekanan ke aktivitas lain yang bersifat menyenangkan, seperti berolahraga, menonton hiburan, atau mengerjakan hobi. Penelitian oleh Ismiati (2015) dan Anisaturrohmah et. all. (2021) menunjukkan bahwa strategi ini cukup efektif untuk menurunkan intensitas stres, karena memberi jeda emosional dan mental sebelum mahasiswa kembali menghadapi beban akademik.

*Distraction coping* terbukti sebagai mediasi dampak stresor terhadap waktu penyelesaian studi, sehingga mahasiswa yang menerapkan strategi ini cenderung lebih mampu mempertahankan performa akademik dan menyelesaikan tugas dengan lebih baik. Beberapa jurnal, seperti penelitian Dalimunthe (2024), menyarankan mahasiswa untuk melakukan aktivitas lain atau bertukar pikiran dengan individu yang lebih berpengalaman agar mendapatkan perspektif baru yang bersifat solutif. Dengan demikian, mengalihkan perhatian ketika stres tidak

hanya memberi manfaat psikologis berupa ketenangan sementara, tetapi juga secara empiris mendukung keberhasilan akademik dan proses adaptasi dalam menghadapi tantangan kuliah filsafat.

Berdasarkan data koesioner yang ada, menunjukkan bahwa 5,3% responden mahasiswa yang belum setuju dengan adanya strategi coping dapat membantu mengurangi stres pada mata kuliah. Akan tetapi, 42,1% responden mahasiswa setuju bahwa strategi coping stres dapat membantu mereka dalam menurunkan tingkat stres saat mengikuti mata kuliah filsafat. Dapat disimpulkan bahwa sebagian banyak mahasiswa menggunakan strategi coping stres dalam menghadapi suatu tekanan akademik seperti di mata kuliah filsafat. Coping stres dapat dipahami sebagai cara individu dalam menghadapi tekanan, yang meliputi pola pikir serta perilaku sadar untuk mengelola situasi yang menekan. Setiap mahasiswa pastinya memiliki strategi yang berbeda beda, sehingga proses coping bersifat dinamis dan berkembang sesuai kondisi individu.

Proses coping umumnya dimulai dari upaya mempersiapkan diri terhadap berbagai kemungkinan masalah yang muncul. Lalu, individu mencoba melihat sisi positif dari situasi yang dihadapi. Langkah selanjutnya adalah mengambil tindakan tertentu untuk menangani tekanan yang individu alami tersebut. Ketika individu merasa tertekan, mekanisme coping biasanya muncul secara spontan. Meskipun tidak selalu menyelesaikan masalah secara langsung, strategi ini dapat membantu meredakan emosi negatif yang muncul akibat tekanan. Mahasiswa yang mampu menerapkan strategi coping stres dengan baik biasanya dapat mengelola tekanan melalui pengendalian diri, pengurangan beban emosional, serta penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan maupun tuntutan pribadi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik biasanya lebih efektif dalam menyelesaikan masalah serta tanggung jawab perkuliahan dengan baik.

Berdasarkan tabel kuisisioner menunjukkan 75% mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling sangat setuju jika berdoa agar diberikan ketenangan guna menuntaskan tugas filsafat, sisanya sebanyak 25% memilih setuju dan 10% memilih untuk netral. Dengan persentase demikian, dapat disimpulkan bahwa dengan berdoa mereka mendapatkan ketenangan dan kemudahan guna menghadapi kesulitan dalam pembelajaran dan juga menuntaskan tugas-tugas yang ada dalam mata kuliah filsafat dan teori pendidikan.

Berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa merupakan hal paling dasar dilakukan guna memulai suatu kegiatan. Dengan berdoa, kita akan mendapatkan kemudahan dalam menyerap semua materi yang dipaparkan oleh Bapak atau Ibu dosen. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktavia et al., 2022 yakni jika seorang hamba terus menerus berdoa dan doanya dilakukan dengan tulus dan sungguh-sungguh maka Tuhan akan membantu hamba tersebut untuk menunjukkan jalan keluar disaat hambanya menghadapi sebuah kesulitan.

Pendekatan seperti ini dianggap lebih matang karena mahasiswa tidak hanya meredakan emosi, tetapi mencoba memahami sumber stres secara rasional. Hal ini sejalan dengan temuan Izah dkk. (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa cenderung melakukan penilaian terhadap situasi yang menimbulkan stres sebelum menentukan strategi penyelesaian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mengenali penyebab stres adalah langkah penting untuk menentukan tindakan yang tepat dan efektif.

Selain itu, strategi ini juga sejalan dengan penelitian Hanifah dkk. (2020) yang menemukan bahwa mahasiswa menggunakan coping berfokus pada masalah ketika berhadapan dengan tuntutan akademik yang dianggap dapat dikendalikan. Pernyataan ini memperkuat bahwa upaya mahasiswa memahami penyebab stres merupakan mekanisme adaptif untuk mengurangi tekanan, khususnya dalam konteks mata kuliah yang agak rumit seperti filsafat. Ketika mahasiswa mampu mengidentifikasi sumber stres, langkah-langkah penyelesaian menjadi lebih terarah dan mengurangi risiko stres berulang.

### **3.1. Mengetahui Cara Belajar Filsafat yang Menyenangkan**

Mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling umumnya berada pada tahap penyesuaian diri terhadap dunia perkuliahan yang menuntut kemampuan akademik,

emosional, dan sosial yang lebih kompleks dibandingkan masa sekolah. Ketika mata kuliah Filsafat, banyak mahasiswa baru mengalami kebingungan karena materi filsafat dianggap abstrak, membutuhkan kemampuan analisis mendalam, serta menuntut cara berpikir kritis yang belum terbentuk secara stabil. Kondisi ini menjadi salah satu pemicu stres akademik, terutama ketika mahasiswa harus menyelesaikan tugas tugas filsafat yang menuntut pemahaman konsep secara reflektif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa cara belajar filsafat yang menyenangkan dapat dilakukan dengan berdoa agar diberi kemudahan untuk memahami materi pembelajaran dan melakukan diskusi atau bertukar pikiran dengan teman sebaya agar mendapatkan dukungan sehingga stres yang dihadapi dapat terasa lebih ringan, serta dapat pula melakukan diskusi dengan orang yang lebih berpengalaman dalam hal tersebut.

Menurut Charles E. Skinner (1976), minat adalah dorongan atau kekuatan yang menunjukkan perhatian seseorang terhadap objek yang menarik, menyenangkan apabila seseorang memperhatikan suatu objek yang menyenangkan, sehingga akan berupaya dengan aktif untuk meraih objek tersebut. Untuk mengetahui cara belajar filsafat yang menyenangkan adalah dimana seseorang harus menganggap bahwa mata kuliah Filsafat dan Ilmu Pendidikan adalah menyenangkan. Selain itu, inovasi media dan metode pembelajaran juga berpengaruh besar pada proses pembelajaran. Metode pembelajaran dapat dilakukan dengan media interaktif. Media interaktif adalah metode pembelajaran menggunakan perangkat lunak dan perangkat keras sebagai perantara penyampaian materi ajar (Sutarti, 2017:26). Media pembelajaran interaktif apabila dalam penggunaan serta pengembangannya diterapkan dengan benar maka dapat memberikan dampak positif dalam proses pembelajaran (Utomo, 2017:49)

### **3.2. Memahami Strategi Coping Stress dalam Menghadapi Tugas Mata Kuliah Filsafat**

Coping stres dilakukan sebagai upaya penanganan tekanan yang dihadapi seseorang. Tekanan dapat disebabkan oleh banyak hal, salah satunya yaitu tekanan akademik. Dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa, khususnya mahasiswa baru maka perlu adanya edukasi coping stres bagi mereka, agar kehidupan sebagai mahasiswa serta dalam kehidupan berkegiatan sehari-hari tetap seimbang tanpa menimbulkan tekanan yang berlebih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru program studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, sebagai bentuk coping stres mereka melakukan meditasi, mencari dukungan dari teman, mengalihkan perhatian ke aktivitas lain, mencoba mencari tahu jalan keluar dari kondisi stres mereka. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling sudah menemukan strategi coping stres dalam menghadapi mata kuliah filsafat.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Baqutayan, 2015), *focused coping* maupun *problem focused coping* dapat digunakan dalam mengatasi stres. Selain itu, apabila masalah hanya dihindari saja maka akan semakin menjadi beban di kemudian hari dan akan semakin sulit untuk diselesaikan. Suls & Fletcher (dalam Baqutayan, 2015) juga menyatakan bahwa penyelesaian masalah dengan coping berfokus emosi biasanya bertahan sementara waktu saja karena sifatnya hanya menghindari, bukan menyelesaikan masalah. *Problem focused coping* mencakup usaha usaha konkret seperti berusaha memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil dan meminta penjelasan lebih dalam oleh dosen atau teman sebaya ketika mengalami kebingungan terhadap materi. Strategi ini relevan karena membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik secara realistis sehingga beban psikologis menurun.

## **4. SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan penyebaran kuesioner kepada 20 responden mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling 2025, maka disimpulkan bahwa dalam proses belajar filsafat dapat memicu stres yang harus diatasi dengan mengetahui cara belajar filsafat yang menyenangkan, yaitu dengan metode pembelajaran berbasis media interaktif. Selanjutnya, dalam mengatasi stres yang dihadapi karena belajar filsafat dapat dilakukan dengan strategi coping stres, yaitu *problem focused coping* sebagai usaha pemecahan masalah dengan langkah-langkah kecil seperti bertukar pikiran dengan teman ataupun dosen.

## Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan ada beberapa siswa yang mengalami stres ketika belajar filsafat sehingga diharapkan dalam proses pembelajaran filsafat, tenaga pendidikan dapat mengusahakan metode pembelajaran yang lebih kreatif. Dan tentu dengan dilakukannya penelitian ini, masih terdapat banyak kekurangan, sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya lebih menggunakan banyak sumber serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai apa yang dikaji.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajami, N., Ki, J., Dewantara, H., Kampus, A., Timur, M., & Metro, K. (2021). Populasi dan sampel. Vol, 2, 1-6.
- Andini, S. D., Rakhmawati, D., & Ajie, G. R. (2023). Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal (Volume 1, Nomor 2), 1(2)*, 356-376.
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam, 2(2)*, 37-55. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Anisaturrohman, A. (2021). Gambaran Mekanisme Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau)
- Armila. (2020). Bimbingan kelompok dalam mengatasi stres. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, 2(1)*, 114-128.
- Dalfiqih, I., Gismin, S. S., & Saudi, A. N. A. (2023). Gambaran coping stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di kota makassar. *Jurnal Psikologi Karakter, 3(1)*, 107-111.
- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 7(4)*, 91-102.
- Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress). *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan, 2(2)*, 24-29.
- Gulyanto, B., Lubis, R. A., Zunaidi, E., Zaina, F. A., & Sitepu, E. S. (2025). MODEL PEMBELAJARAN INKUIRI FILSAFAT HUKUM DALAM PERSPEKTIF PANCASILA, RELEVANSINYA TERHADAP PEMBENTUKAN BUDAYA HUKUM MAHASISWA. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam, 23(3)*, 85-90.
- Hafidz, A. (2019). Konsep Dzikir Dan Doa Perspektif Al-Qur'an. *ISLAMIC AKADEMIKA: Jurnal Pendidikan & Keislaman, 6*, 55-77.
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa, 16(1)*, 29-43. doi: <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.4829>
- Hartati, L., & Copriadi, J. (2023). Rendahnya minat belajar siswa pada masa Covid-19: Kajian aksiologi. *Jurnal Filsafat Indonesia, 6(1)*, 75-85.
- Hastangka, H., & Santoso, H. (2021). Arah dan orientasi filsafat ilmu di Indonesia. *Jurnal Filsafat Indonesia, 4(3)*, 287-295.
- Husniah, W. O., & Fauzi, M. I. (2023). Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. *Pendidikan Dan Konseling, 5*, 438-42.
- Ismiati, I. (2015). Problematika dan coping stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah, 21(2)*.
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology, 3(1s)*, 231-242.
- Juhata, J., Anshari, H. M., Radiana, U., & Wicaksono, L. (2024). Pengaruh Pembelajaran Filsafat Ilmu Terhadap Sikap Kritis Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research, 4(6)*, 4161-4168.

- Khairinal (2016) Menyusun: Proposal, Skripsi, Tesis & Disertasi. Jambi : Salim Media Indonesia
- Lestari, R. F. (2021). Strategi coping pada mahasiswa ditinjau dari big five personality. *Acta Psychologia*, 3(1), 29-37. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Maria, E. (2020). Analisis membantu Pembelajaran Materi Filsafat Pendidikan Kristen Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi. *Jurnal Teologi Praktika*, 1 (1), 15-29.
- Mary, E. (2020). Analisis kesulitan belajar materi filsafat pendidikan Kristen pada mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi. *Jurnal Teologi Praktika*, 1(1), 15-29. <http://jurnalsttenggarong.ac.id/index.php/JTP>
- Maulana, H., Adrian, A., Fitra, I., Resti, M. H., & Fitri, R. (2025). Perbedaan tingkat stres akademik ditinjau dari penggunaan strategi coping stress pada mahasiswa Psikologi UNP. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(2), 148-158. <https://doi.org/10.62383/wissen.v3i2.735>
- Mubarok, S., Utomo, A. P. Y., Najihah, M. A., Safitri, A. N., Ngabiyanto, N., Pratama, G. S., & Utami, F. (2024). Persepsi Siswa terhadap Hasil Belajar dalam Pemanfaatan Media Pembelajaran Interaktif Kahoot Bahasa Indonesia Teks Deskripsi. *Dinamika Pembelajaran: Jurnal Pendidikan dan bahasa*, 1(4), 34-45.
- Oktavia, Y., Herdiana, R., Pratiwi, W., Syafira, R. A., Prayoga, V., Sukendar, S., ... & Wibowo, S. A. (2022, December). Dahsyatnya Kekuatan Doa Dalam Kehidupan Manusia. In *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies (Vol. 1, pp. 86-90)*.
- Rodameria, AA, & Ediati, A. (2020). STRATEGI KOPING TERHADAP STRES DENGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA. *Jurnal EMPATI*, 7 (3), 886-891. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21743>
- Sari, A. N. (2021). *Dinamika kecemasan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam menyelesaikan tugas akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare (Skripsi, IAIN Parepare)*
- Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* Hamdani, Halimatus S. *Konsep Dasar Penyusunan Hipotesis dan Kajian Teori dalam Penelitian*
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43-56.
- Tarigan, M., Faeyza, A., Simanjuntak, S. H., Lestari, I., & Aini, N. (2023). Peranan filsafat dalam perkembangan ilmu pendidikan. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 5(2), 721-724. <https://doi.org/10.55338/saintek.v5i2.2348>
- Zahra, N. A., Sholla, A. I., & Handayani, I. (2024). Filsafat ilmu dalam pembentukan nalar kritis. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, 2(4), 1225-1237.