

DAFTAR PUSTAKA

- Abouammoh, N., Irfan, F., & AlFaris, E. (2020). Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia: a qualitative study. *BMC Medical Education*, 20(124).
- Abdillah, M. F., Rejeki, A., & Fastari, C. (2021). The Role of Academic Optimism in the Academic Stress of Industrial Engineering Students Muhammadiyah University Gresik in the Covid-19 Pandemic.
- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 7(1), 35–45.
- Aisyah, D., Hasamuddin, & Munir, A. (2023). Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences*, 5(3), 1894–1905.
- Amri, A. S. (2023). Peran Mahasiswa Sebagai Agen Perubahan Masyarakat. *Journal of Intructional and Development Researches*, 3(1), 29–34.
- Arnold, A., Gaum, P. M., & Lang, J. (2025). The role of optimism and self-efficacy in the relationship between academic stress and depressive symptoms among medical students, including the use and knowledge of structural health promotion. *Medical Science Educator*, 35, 807–822.
- Ardila, I., & Sarajar, D. K. (2023). Hubungan antara Self-Regulated Learning dengan Stres Akademik pada Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Salatiga. *Journal of Social Science Research*, 3(6), 4019–4030.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian* (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmaiyadi, Fitri, & Triani, S. N. (2021). Academic stress and coping strategy in relation to academic achievement. *Cakrawala Pendidikan*, 40(2), 292–304.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2012). Estrés académico. *Revista Psico. UAN*, 3(1), 55–82.

- Busari, A. O. (2014). Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609.
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1).
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231–243). Oxford University Press.
- Dilla, I. F., & Susanti, R. (2022). Sabar Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 131–139.
- Djoar, R.K., & Anggraini, A. P. M. (2024) Faktor - faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*. 6(1).
- Fathurrozi, G., Lutfianawati, D., Rafie, R., & Setiawati, O. R. (2025). Hubungan tingkat optimisme dengan mekanisme koping dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 10, (12).
- Firmawati, Khairunnisa, D., & Humaira, R. S. (2024). Coping Stress Guru Non Pendidikan Khusus dalam Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Jantho. *Jurnal Social Library*, 4(2), 332–338.
- Freire, C., Ferradás, M. d. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 841.
- Gustama, D. (2024). Hubungan hardiness dan optimisme dengan stres akademik mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan. *KHIDMAT: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 2(1), 28–39.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, 8(1).
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41–47.
- He, J. (2023). A literature review on stress and coping strategies in higher education: Their impact on student's mental and physical health and academic performance. In *Proceedings of the International Conference on Global Politics and Socio-Humanities* (pp. 232–237).

- Hidayatullah, M. S. (2023). Pengaruh Optimisme dengan Regulasi Diri terhadap Orientasi Masa Depan Remaja di Panti Asuhan At - Taqwa. *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Hla Hla Thi, & Phyu Phyu Thant. (2018). The Effect of Optimism on Academic Stress of Secondary School Students. *Universities Research Journal*, 11(5), 308–332.
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetit (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 73–80.
- Ikhsan, M., Sinring, A., & Umar, N. F. (2024). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMP Negeri 1 Pajukukang. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 4(3).
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Journal of Psychology*, 5(1), 50–59.
- Kencana, S.C., & Muzzamil, F. (2022) Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 8(19).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Maharani, A. (2022). Hubungan antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru*.
- Martadinata, A. M. (2019). Peran Mahasiswa dalam Pembangunan di Indonesia. *Jurnal Humaniora*, 2(1).
- Maulana, A. 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. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(2), 148–158. <https://doi.org/10.62383/wissen.v3i2.735>
- Maulidina, A. S., & Fatimah, T. S. (2024). The Impact of Academic Stress on Students' Mental Health: Coping Interventions Based on Virtual Reality

Technology. *International Journal of Psychology and Health Science*, 2(4), 199–206.

Mirza, R., et al. (2023). Literature Review: Strategi Coping sebagai Upaya Meningkatkan Performa Diri Bagi Mahasiswa. *Jurnal Social Library*, 3(2).

Monserrat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., & Rocamora-Pérez, P. (2023). Academic stress in university students: The role of physical exercise and nutrition. *Healthcare*, 11(17),

Pardosi, Y. A., & Siahaan, E. M. R. (2025). Gambaran Coping Stress pada Siswa SMAN 1 Kota Tebing Tinggi dalam Menghadapi Kegiatan Belajar pada Proses Transisi Pandemi. *Jurnal Visi Eksakta*, 6(2), 99–106.

Purnomo, A. Z., & Arumi, M. S. (2024). *Future Anxiety* Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Gender. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*. 4(1).

Ramseyer, G. C. (1979). Testing the difference between dependent correlations using the Fisher Z. *The Journal of Experimental Education*, 47(4), 307–310.

Ratnawati, V. (2018). *Optimisme Akademik*. Adje Media Nusantara.

Ruiz-Camacho, C., Gozalo, M., & Sánchez Casado, I. (2021). The Mediating Role of Active Coping Strategies in the Relationship Between Academic Stressors and Stress Responses Among University Students, 8(2), 163–186.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (9th ed.). Wiley.

Sari, & Eva. (2021). Hubungan Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate Yang Sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review. *Jurnal*, 1(1), 143–148.

Seligman, M. (2008). *Menginstal Optimisme* (edisi terjemahan). Diterjemahkan oleh Budhy Yogapranata. Bandung: PT Karya Kita.

Sholikhah, A. (2018). Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Dalam Organisasi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi FE UNESA Angkatan 2015. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 6(2), 76–80.

Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis Stres Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1–12.
- Susanti, P. N., & Ansyah, E. H. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(2), 214–223.
- Sutisna, E. D. N., & Merida, S. C. (2025) Gambaran Stres Akademik Mahasiswa yang Kuliah Sambil Kerja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 9(2)
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology* (5th ed.). United States of America: McGraw-Hill, Inc.
- Tirtoni, F., & Su'udian, F. (2021). *Buku Ajar Mata Kuliah Pendidikan PKN SD Kelas Awal*. UMSIDA Press.
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2022). Strategi coping stress pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 2(9), 625–633.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.

