

Hubungan Strategi *Coping* dan Kesehatan Jiwa Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Tahun 2025

Mohammad Febian Alhamdi Adha^{1*}, Muhammad Zul Fahmi Akbar²,
Duddy Fachrudin³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati

²Departemen Ilmu Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Swadaya Gunung Jati

³Departemen Pendidikan Kedokteran dan Bioetik, Fakultas Kedokteran, Universitas Swadaya Gunung Jati
Email: mfebian.aa@gmail.com^{1*}

Abstrak

Mahasiswa kedokteran rentan mengalami stres akibat beban akademik yang tinggi, sehingga diperlukan strategi coping yang efektif untuk menjaga kesehatan jiwa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara strategi coping dan kesehatan jiwa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati tahun 2025. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional pada 97 mahasiswa angkatan 2022–2024 yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner Brief COPE dan Self Reporting Questionnaire (SRQ), serta analisis data menggunakan uji korelasi Spearman dan Fisher's exact. Hasil menunjukkan sebagian besar responden (94,85%) menggunakan problem-focused coping dan 55,67% berada dalam kondisi sehat jiwa. Problem-focused coping tidak berhubungan signifikan dengan kesehatan jiwa ($p = 0,748$; $r = -0,033$), sedangkan emotion-focused coping berhubungan signifikan meskipun sangat lemah ($p = 0,039$; $r = 0,210$). Kesimpulannya, emotion-focused coping memiliki peran dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa kedokteran, sementara problem-focused coping tidak menunjukkan hubungan yang berarti.

Keywords: Emotion focused coping, Kesehatan jiwa, Stres, Problem focused coping, Strategi coping

PENDAHULUAN

World Health Organization menjelaskan bahwa stres merupakan respons mental terhadap tekanan yang muncul dari situasi yang menantang serta dapat memengaruhi fungsi emosional dan perilaku seseorang (World Health Organization, 2023). Faktor penyebabnya meliputi aspek internal seperti kondisi fisik dan emosional serta aspek eksternal seperti lingkungan sosial dan beban pekerjaan atau akademik (Ambarwati et al., 2019). Prevalensi stres di dunia mencapai angka tinggi dan Asia Tenggara tercatat sebagai kawasan dengan salah satu tingkat stres tertinggi. Di Indonesia, survei nasional

menunjukkan sekitar 45 persen masyarakat merasa lebih stres dalam satu tahun terakhir, termasuk kelompok mahasiswa yang menghadapi tugas akademik, tekanan capaian prestasi, dan transisi kehidupan dewasa muda (Mahmud et al., 2022; Rakuten Insight, 2022).

Untuk menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menggunakan strategi coping. Strategi ini terdiri dari *problem focused coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan *emotion focused coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi (Budi Wijoyo et al., 2021; Maryam, 2017). Penelitian mengenai pola coping mahasiswa kedokteran menunjukkan hasil yang tidak

seragam. Mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanegara lebih dominan memakai emotion focused *coping* seperti accepting responsibility dan positive reappraisal, sedangkan mahasiswa Universitas Syiah Kuala selama perkuliahan daring lebih banyak menggunakan *problem focused coping* (Ahmad et al., 2022; Priscilla & Widjaja, 2020). Perbedaan tersebut menandakan belum adanya pola *coping* yang konsisten antar institusi maupun antar kondisi pembelajaran.

Gambaran kesehatan jiwa mahasiswa kedokteran juga menunjukkan variasi angka. Pengukuran menggunakan instrumen *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanegara terindikasi mengalami masalah psikologis. Temuan serupa muncul pada mahasiswa Universitas Lampung yang mencatat 56,8 persen responden mengalami indikasi masalah kesehatan mental selama pembelajaran daring (Biromo et al., 2023; Prameswari, et al., 2022). Beban akademik yang tinggi, jadwal kuliah padat, praktikum, skills lab, serta tuntutan belajar mandiri terbukti meningkatkan risiko stres dibandingkan mahasiswa non medis (Hakim et al., 2023; Sari et al., 2021; Maulina & Sari, 2018). Ketidaksamaan hasil ini memperlihatkan perlunya kajian lebih jauh mengenai faktor yang memengaruhi kesehatan jiwa mahasiswa kedokteran di berbagai institusi (Sentani et al., 2021).

Berdasarkan variasi temuan terkait strategi *coping* serta perbedaan angka kesehatan jiwa di berbagai universitas,

masih terdapat gap dalam memahami hubungan kedua aspek tersebut pada konteks institusi yang berbeda. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan strategi *coping* dan kesehatan jiwa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*) untuk menganalisis hubungan antara strategi *coping* dan kesehatan jiwa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati. Sampel penelitian terdiri dari 97 mahasiswa aktif angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang dipilih dengan teknik stratified random sampling agar setiap angkatan terwakili secara proporsional. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah strategi *coping* yang diukur menggunakan kuesioner Brief COPE yang membedakan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Variabel dependen adalah kesehatan jiwa yang diukur menggunakan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) yang telah terbukti valid dan reliabel.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman dan uji Fisher's Exact untuk menilai hubungan antara strategi *coping* dan kesehatan jiwa.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati pada bulan April hingga Juni 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April hingga Juni 2025 di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati (UGJ) Cirebon dengan jumlah responden sebanyak 97 mahasiswa dari angkatan 2022, 2023, dan 2024. Gambaran karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Gambaran karakteristik mahasiswa

Karakteristik	n	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	38,14
Perempuan	60	61,86
Angkatan		
2022	32	32,99
2023	37	38,14
2024	28	28,87
Umur Mahasiswa		
17 tahun	4	4,12
18 tahun	11	11,34
19 tahun	25	25,77
20 tahun	27	27,84
21 tahun	27	27,84
22 tahun	2	2,06
23 tahun	1	1,03

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan berasal dari angkatan 2023. Usia responden didominasi oleh kelompok remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu fase yang identik dengan tingginya tuntutan akademik serta penyesuaian psikologis dalam perkuliahan.

Strategi Coping dan Kesehatan Jiwa

Tabel 2. Strategi coping dan kesehatan jiwa mahasiswa fakultas kedokteran UGJ

Strategi Coping	Sehat Jiwa (%)	ODMK (%)	Jumlah (%)
Problem-focused coping	52 (53,61%)	40 (41,24%)	92 (94,85%)
Emotion-focused Coping	2 (2,06%)	3 (3,09%)	5 (5,15%)
Jumlah	54 (55,67%)	43 (44,33%)	97 (100,00%)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan *problem-focused coping*, dan lebih dari setengah responden berada dalam kondisi sehat jiwa. Strategi *problem-focused coping* tetap menjadi pilihan dominan baik pada kelompok sehat maupun pada kelompok yang tergolong ODMK. Temuan ini menunjukkan bahwa *problem-focused coping* merupakan strategi penanganan stres yang paling umum digunakan oleh mahasiswa kedokteran.

Tabel 3. Strategi coping dan kesehatan jiwa berdasarkan karakteristik mahasiswa fakultas kedokteran UGJ

Karakteristik Responden	Strategi Coping		Kesehatan Jiwa		Jumlah Mahasiswa
	Problem (%)	Emotion (%)	Sehat Jiwa (%)	ODMK (%)	
Jenis Kelamin					
Laki-laki	35 (94,59%)	2 (5,41%)	29 (78,38%)	8 (21,62%)	37
Perempuan	57 (95,00%)	3 (5,00%)	25 (41,67%)	35 (58,33%)	60
Angkatan					
2022	31 (96,88%)	1 (3,12%)	19 (59,38%)	13 (40,62%)	32
2023	34 (91,89%)	3 (8,11%)	17 (45,95%)	20 (54,05%)	37
2024	27 (96,43%)	1 (3,57%)	18 (64,29%)	10 (35,71%)	28
Umur (tahun)					
17	4 (100,00%)	0 (0,00%)	2 (50,00%)	2 (50,00%)	4
18	11 (100,00%)	0 (0,00%)	7 (63,64%)	4 (36,36%)	11
19	23 (92,00%)	2 (8,00%)	16 (64,00%)	9 (36,00%)	25
20	25 (92,59%)	2 (7,41%)	12 (44,44%)	15 (55,56%)	27
21	26 (96,30%)	1 (3,70%)	15 (55,56%)	12 (44,44%)	27
22	2 (100,00%)	0 (0,00%)	2 (100,00%)	0 (0,00%)	2
23	1 (100,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (100,00%)	1

Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* dengan proporsi yang hampir sama. Namun, terdapat perbedaan

mencolok dalam status kesehatan jiwa: sebagian besar mahasiswa laki-laki berada dalam kondisi sehat, sedangkan lebih dari setengah mahasiswa perempuan tergolong ODMK. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun strategi *coping* yang digunakan serupa, tingkat kesehatan jiwa mahasiswa perempuan cenderung lebih rendah dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan angkatan, seluruh responden dari angkatan 2022, 2023, dan 2024 dominan menggunakan strategi *problem-focused coping*. Namun, status kesehatan jiwa menunjukkan variasi, di mana angkatan 2024 memiliki proporsi sehat jiwa tertinggi, sedangkan angkatan 2023 menunjukkan proporsi ODMK terbesar. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun strategi *coping* yang digunakan serupa antarangkatan, tekanan akademik dan masa adaptasi yang lebih berat kemungkinan membuat mahasiswa angkatan 2023 lebih rentan mengalami masalah kejiwaan.

Berdasarkan Umur

Berdasarkan distribusi umur, seluruh kelompok usia tetap didominasi oleh penggunaan *problem-focused coping*. Namun, kondisi kesehatan jiwa menunjukkan variasi, di mana kelompok usia 22 tahun memiliki proporsi sehat jiwa tertinggi, sedangkan usia 20–23 tahun tampak lebih rentan mengalami ODMK. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun strategi *coping* yang digunakan relatif serupa, mahasiswa pada usia 20–23 tahun menghadapi tekanan akademik dan tuntutan

adaptasi yang lebih besar sehingga berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental.

Hubungan Strategi Coping dan Kesehatan Jiwa

Tabel 4. Hasil uji korelasi spearman antara strategi *coping* dan kesehatan jiwa mahasiswa fakultas kedokteran UGJ

Variabel	r (Korelasi Spearman)	p-value	Keterangan
Skor Brief COPE	0,159	0,120	Tidak signifikan
Problem-focused coping	-0,033	0,748	Tidak signifikan
Emotion-focused Coping	0,210	0,039	Signifikan (sangat lemah)

Hasil analisis menunjukkan dua temuan utama. Mayoritas indikator *coping* tidak berhubungan dengan kesehatan jiwa. *Problem focused coping* juga tidak menunjukkan hubungan apa pun. Namun, *emotion focused coping* memiliki hubungan bermakna dengan kesehatan jiwa, meskipun korelasinya sangat lemah. Nilai p menunjukkan bahwa hanya *emotion focused coping* yang signifikan ($p = 0,039$). Dua variabel lain tidak signifikan karena memiliki p di atas 0,05.

Tabel 5. Hasil uji fisher's exact antara strategi *coping* dan kesehatan jiwa

Strategi Coping	Sehat Jiwa	ODMK	p-value
Problem-focused coping	52	40	0,652
Emotion-focused Coping	2	3	
Total	54	43	

Selain itu, uji *Fisher's exact* juga menunjukkan bahwa kategori strategi *coping* tidak berhubungan dengan status kesehatan jiwa mahasiswa ($p = 0,652$). Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun *emotion focused coping* memiliki keterkaitan positif pada analisis korelasi,

jenis strategi *coping* secara kategorikal tidak menjadi penentu kondisi psikologis mahasiswa.

Strategi *coping*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati tahun 2025 menggunakan *problem focused coping*. Pola ini sejalan dengan temuan Ahmad et al. (2020) yang melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran di Universitas Syiah Kuala juga memilih strategi ini. *Problem focused coping* berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung melalui identifikasi, analisis, dan pencarian solusi. Mahasiswa yang memakai strategi ini cenderung melihat tekanan akademik sebagai tantangan yang bisa dikelola sehingga mereka mengambil langkah konkret seperti mengatur waktu belajar atau mencari dukungan akademik.

Berbeda dengan itu, penelitian Priscilla & Widjaja (2020) di Universitas Tarumanegara menemukan kecenderungan lebih besar pada *emotion focused coping*. Penelitian lain oleh Danu et al. (2022) menjelaskan bahwa strategi ini sering digunakan oleh individu dengan tingkat stres yang lebih tinggi atau yang merasa tidak mampu mengendalikan sumber stres. Perbedaan pola *coping* antar penelitian kemungkinan dipengaruhi oleh variasi tingkat stres dan persepsi kontrol diri mahasiswa.

Dengan melihat temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pilihan strategi *coping* sangat dipengaruhi oleh kondisi

psikologis individu, persepsi terhadap stres, dan kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik.

Kesehatan Jiwa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati tahun 2025 berada pada kategori sehat jiwa. Temuan ini konsisten dengan penelitian Biromo et al. (2023) dan Prameswari, et al. (2022) yang juga menemukan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran tidak mengalami gangguan mental. Meskipun tekanan akademik cukup tinggi, kondisi ini menunjukkan adanya faktor protektif seperti dukungan sosial dan regulasi emosi yang membantu menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa.

Dilihat dari jenis kelamin, mahasiswa perempuan memiliki proporsi ODMK yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Pola ini sejalan dengan penelitian Jia et al. (2022) dan Teh et al. (2023) yang melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi. Secara biologis, perempuan memiliki kerentanan lebih besar terhadap gangguan mental karena pengaruh fluktuasi hormon yang berhubungan dengan pengaturan emosi, sebagaimana dijelaskan Kundakovic & Rocks (2022).

Berdasarkan angkatan dan usia, mahasiswa angkatan menengah menunjukkan tingkat ODMK yang lebih tinggi dibanding angkatan awal dan akhir. Kelompok usia sekitar 20–21 tahun tampak paling rentan. Pola ini sejalan dengan temuan Fitriyani et al. (2024) yang

menyebutkan bahwa mahasiswa pada fase transisi akademik sering mengalami gangguan tidur serta gejala kecemasan dan depresi. Studi Kaligis et al. (2021) dan Barbayannis et al. (2022) juga menunjukkan bahwa tekanan manajemen waktu, tuntutan akademik, dan adaptasi lingkungan perkuliahan menjadi faktor yang berkorelasi dengan peningkatan stres dan penurunan kesehatan mental.

Hubungan Strategi Coping dan Kesehatan Jiwa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara skor Brief COPE dan kesehatan jiwa mahasiswa kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati tahun 2025. Uji Fisher's exact juga memperlihatkan bahwa kategori strategi *coping* tidak berhubungan dengan status kesehatan jiwa. Artinya, strategi *coping* secara umum tidak berkaitan langsung dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Umjani et al. (2022) dan Hawsawi et al. (2025) yang melaporkan bahwa strategi *coping* tertentu berkontribusi positif terhadap kesehatan psikologis.

Menurut teori Lazarus & Folkman (1984), *coping* terdiri dari *problem focused* dan *emotion focused coping*, dan keduanya dapat digunakan secara bersamaan bergantung pada persepsi individu terhadap stresor. Dalam konteks pendidikan kedokteran yang sangat dinamis, kedua strategi ini dapat saling berinteraksi sehingga hubungan antara skor *coping* total dan kesehatan jiwa bisa menjadi tidak terlihat. Penggunaan total skor Brief COPE

tanpa memisahkan jenis *coping* dapat menyamarkan pengaruh spesifik strategi *coping* tertentu terhadap kesehatan mental.

Analisis lanjutan menunjukkan bahwa *problem focused coping* tidak memiliki hubungan signifikan dengan kesehatan jiwa, sedangkan *emotion focused coping* justru menunjukkan hubungan signifikan meskipun sangat lemah. Pola ini sejalan dengan penelitian Mishra et al. (2023), yang menemukan bahwa hanya bagian tertentu dari *coping* yang memberikan efek protektif, sementara temuan Teh et al. (2023) dan Dai et al. (2023) menunjukkan bahwa *emotion focused coping* dapat meningkatkan risiko gangguan mental. Dengan demikian, meskipun *emotion focused coping* pada penelitian ini tampak berkaitan positif dengan kesehatan jiwa, hubungan tersebut sangat lemah dan perlu ditinjau lebih lanjut dengan mempertimbangkan konteks stresor dan karakteristik mahasiswa kedokteran.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Data diperoleh melalui kuesioner self report sehingga rentan terhadap bias persepsi dan kecenderungan responden menjawab secara sosial diinginkan. Pengukuran kesehatan jiwa dan strategi coping juga hanya menggunakan satu instrumen pada masing-masing variabel sehingga hasilnya mungkin belum menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa secara menyeluruh. Selain itu, desain potong lintang membatasi kemampuan penelitian untuk melihat perubahan strategi coping atau kesehatan jiwa dari waktu ke waktu.

Meskipun demikian, temuan penelitian ini memiliki implikasi penting. Fakultas perlu memperkuat program dukungan kesehatan mental, termasuk layanan konseling, pelatihan manajemen stres, dan pengembangan strategi coping adaptif bagi mahasiswa kedokteran. Intervensi yang terstruktur diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka selama menjalani pendidikan dokter.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati tahun 2025 menggunakan *problem focused coping* dan sebagian besar berada dalam kondisi sehat jiwa. Strategi *coping* secara umum maupun *problem focused coping* tidak berhubungan signifikan dengan kesehatan jiwa, sedangkan hanya *emotion focused coping* yang menunjukkan hubungan signifikan meskipun sangat lemah. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar fakultas memperkuat program manajemen stres, menyediakan akses konseling yang lebih mudah, serta mendorong mahasiswa mengembangkan kombinasi strategi *coping* yang sesuai agar kesehatan mental tetap terjaga di tengah tuntutan akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon atas

dukungan dan izin penelitian, kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahnya, serta kepada seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi sebagai responden. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang membantu penelitian ini. Semoga penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu, khususnya dalam bidang kesehatan jiwa mahasiswa kedokteran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. A., Arief, M., Utami, G., Almira, L. A., Shallina, N., & Dahlia. (2022). *Strategi koping pada mahasiswa pendidikan dokter selama perkuliahan daring*. Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan, 4(1), 24–32. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.22122>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). *Gambaran tingkat stres mahasiswa*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.846789>
- Biromo, A. R., Novendy, N., Lonan, G. A. D., Ariani, V., & Permana, M. R. (2023). *Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran*. MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 3(7), 1950–1963. <https://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/10620>
- Budi Wijoyo, E., Yoyoh, I., & Hastuti, H. (2021). *Pengaruh intervensi terapi musik terhadap tingkat stres*

- mahasiswa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 120–132. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13670>
- Comasco, E., Epperson, C. N., & Kulkarni, J. (in press). Psychiatric symptoms on the ovarian hormone roller-coaster. *British Journal of Psychiatry*.
- Dai, P., Yi, G., Qian, D., Wu, Z., Fu, M., & Peng, H. (2023). Social support mediates the relationship between coping styles and mental health of medical students. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1299–1313. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402025>
- Danu, L. W. R., Amalia, E., & Rizki, M. (2022). Hubungan mekanisme coping dengan tingkat stres selama perkuliahan jarak jauh. *Unram Medical Journal*, 11(2), 953–959. <https://journal.unram.ac.id/index.php/jku/article/view/4698>
- Dinas Kesehatan Kota Cirebon. (2024). Jumlah Penderita ODGJ di Kota Cirebon. <https://opendata.cirebonkota.go.id/dataset/jumlah-penderita-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-di-kota-cirebon>
- Hakim, A. N., Kusumawati, A., Sakti, Y. B. H., & Qoimatun, I. (2023). Tingkat stres dan pencapaian kompetensi mahasiswa program profesi dokter. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(2), 173–186. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.2.173-186>
- Hawsawi, A. A., Nixon, N., & Nixon, E. (2025). Navigating the medical journey: Insights into medical students' psychological wellbeing, coping, and personality. *PLoS ONE*, 20(2), e0318399. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0318399>
- Jia, Q., Qu, Y., Sun, H., Huo, H., Yin, H., & You, D. (2022). Mental health among medical students during COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.846789>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., & Gunardi, H. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18083936>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 dalam Angka*. Kemenkes RI.
- Kundakovic, M., & Rocks, D. (2022). Sex hormone fluctuation and increased female risk for depression and anxiety disorders. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2022.101009>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Mahmud, S., Mohsin, M., Dewan, M. N., & Mueyed, A. (2022). The global prevalence of depression, anxiety, stress, and insomnia during COVID-19. *Trends in Psychology*, 31(1), 143–170. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00116-9>
- Maryam, S. (2017). *Strategi coping: Teori dan sumberdayanya*. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru fakultas kedokteran. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>
- Mishra, J., Samanta, P., Panigrahi, A., Dash, K., Behera, M. R., & Das, R. (2023). Mental health status and coping strategies during COVID-19 among healthcare students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 562–

574. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00846-x>
- Prameswari, D. C., Oktafany, C., & Saputra, O. (2022). Gambaran kondisi psikologis mahasiswa fakultas kedokteran selama pembelajaran daring. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(1), 139–145. <https://journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/398>
- Priscilla, M., & Widjaja, Y. (2020). Gambaran pemilihan strategi *coping* terhadap stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 121–131. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/7848>
- Rakuten Insight. (2022). *Share of people who felt more stressed or anxious in the past year in Indonesia*. <https://www.statista.com/statistics/1320561/indonesia-people-who-felt-more-stressed-in-the-past-year/>
- Sari, D. P., Nugroho, H., & Iskandar, A. (2021). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa sebelum menghadapi OSCE. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(4), 482–488. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.348>
- Sentani, S. R. E., Djunaidi, A., & Purwono, R. U. (2021). Pengaruh derajat stres sebagai mediator antara *coping* dan kesehatan mental. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(3), 172–181. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i3.26526>
- Teh, B. L. S., Ang, J. K., Koh, E. B. Y., & Pang, N. T. P. (2023). Psychological resilience and *coping* strategies among Malaysian medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032149>
- Umjani, S. U., Rianti, E., & Maulana, D. A. (2022). Dampak positif *coping* stress terhadap kesehatan mental remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 115–127. <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/istisyfa>
- World Health Organization. (2023). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming mental health for all*. WHO.
- Widodo, A., & Supratman. (2020). The different mental health patient quality of life. *Epidemiology and Society Health Review*, 2(2).
- Zaini, M., & Komarudin. (2022). Deteksi dini kesehatan jiwa di masyarakat desa Sukorambi. *Jurnal Keperawatan*, 14(S4), 1151–1156. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>.