

SKRIPSI

**MEKANISME KOPING TERHADAP STRES PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



ANNADA MARFITASARI

04011381924209

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022

SKRIPSI

MEKANISME KOPING TERHADAP STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)



Oleh:

ANNADA MARFITASARI

04011381924209

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

**MEKANISME KOPING TERHADAP STRES PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

LAPORAN AKHIR SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran di Universitas Sriwijaya

Oleh:
Annada Marfitasari
04011381924209

Palembang, 20 Desember 2022
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I
dr. Syarifah Aini, Sp.KJ
NIP 198701172010122002


.....

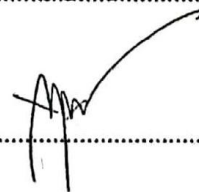
Pembimbing II
dr. Bintang Arroyantri Pranajaia, Sp.KJ
NIP 198702052014042002


.....

Penguji I
dr. Puji Rizki Suryani, M.Kes
NIP 198509272010122006


.....

Penguji II
dr. Divaz Syauki Ikhsan, Sp.KJ
NIP 198503092009121004

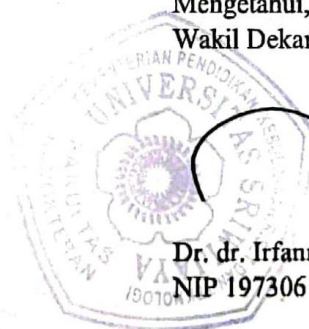

.....

Koordinator Program Studi
Pendidikan Dokter



dr. Susilawati, M.Kes
NIP 19780227 201012 2 001

Mengetahui,
Wakil Dekan I



Dr. dr. Irfannuddin, Sp.KO., M.Pd.Ked
NIP 19730613 199903 1 001

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa laporan akhir skripsi dengan judul “Mekanisme Koping terhadap Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 20 Desember 2022.


Palembang, 20 Desember 2022

Tim Penguji Karya Ilmiah berupa laporan akhir skripsi

Pembimbing I
dr. Syarifah Aini, Sp.KJ
NIP 198701172010122002


.....


Pembimbing II
dr. Bintang Arroyantri Prananiaya, Sp.KJ
NIP 198702052014042002


.....

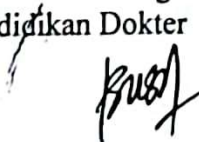
Penguji I
dr. Puji Rizki Suryani, M.Kes
NIP 198509272010122006


.....

Penguji II
dr. Diyaz Syauki Ikhsan, Sp.KJ
NIP 198503092009121004


.....

Koordinator Program Studi
Pendidikan Dokter



dr. Susilawati, M.Kes
NIP 197802272010122001

Mengetahui,
Wakil Dekan I




Dr. dr. Irfannuddin, Sp.KO., M.Pd.Ked
NIP 197306131999031001

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annada Marfitasari

NIM : 04011381924209

Judul : Mekanisme Koping terhadap Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Palembang, 20 Desember 2022



Annada Marfitasari

ABSTRAK

MEKANISME KOPING TERHADAP STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS SRIWIJAYA

(Annada Marfitasari, 22 Desember 2022, 179 halaman)
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Latar belakang: Stres merupakan hasil dari reaksi fisiologis dan adaptasi terhadap ancaman yang dirasakan pada mental, fisik, atau spiritual seseorang. Stres sudah menjadi suatu kondisi yang umum dialami setiap orang, tak terkecuali mahasiswa pendidikan dokter. Penelitian yang dilakukan di berbagai negara menyimpulkan bahwa sekitar lebih dari 30% mahasiswa pendidikan dokter mengalami stres. Dalam mengatasi stres dan gejala yang ditimbulkan, perlunya ada mekanisme koping (*coping mechanism*) yang bertujuan untuk mengatasi stresor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mekanisme koping terhadap stres yang dilakukan pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2019 di Universitas Sriwijaya.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan proses pengambilan data melalui wawancara mendalam. Informan penelitian ini adalah lima mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2019 di Universitas Sriwijaya.

Hasil: Mekanisme koping yang dilakukan oleh mahasiswa yang menjadi informan bervariasi dan tidak terpaud pada jenis kelamin, usia, ataupun kondisi sosioekonomi. Alasan memilih mekanisme koping adalah berasal dari pengalaman sendiri yang mencoba kegiatan tertentu serta berfokus dengan bagaimana kegiatan tersebut dapat mengalihkan dampak fisik atau emosional dari stres tersebut. Koping yang dilakukan oleh informan masih termasuk ke jenis koping yang maladaptif. Meski pun mengalami kesadaran penuh akan koping maladaptif, para informan tetap memilih koping tersebut karena sudah sangat efektif.

Kesimpulan: Mahasiswa informan masih menggunakan koping sebagai pengalih dampak fisik dan emosional dari stres secara temporer serta di antaranya masih melakukan jenis koping yang maladaptif.

Kata kunci: Stres, mekanisme koping, mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

STRESS COPING MECHANISM IN SRIWIJAYA UNIVERSITY MEDICAL STUDENTS BATCH 2019

(Annada Marfitasari, 22nd December 2022, 179 pages)
Faculty of Medicine, Sriwijaya University

Background: Stress is a result of physiological reaction and adaptation of the threats that affect someone mentally, physically, or spiritually. Stress has become a common phenomenon in everyone's daily life, including medical students. Research in various country conclude that around more than 30% of medical students experiencing stress. In order to cope with the stress and the symptoms following, coping mechanism are needed to overcome the stressor. This study aims to determine the stress coping mechanism chosen by Sriwijaya University's medical student on batch 2019.

Methods: This research is a descriptive qualitative design with in-depth interview as data collection method. The informants of this study are five Sriwijaya University's medical student on batch 2019.

Result: Coping mechanisms used by the informants are varies and does not depend on gender, age, or socioeconomic status. The reasons behind the coping chosen are how the activity can distract the physical or emotional effects on the stress experienced. Coping mechanisms used by them are still considered as maladaptive one. Eventhough the informants are aware of it, they still use the maladaptive coping because of the effectiveness.

Conclusions: All informants still use coping as a temporary distraction of physical or emotional effects on the stress experienced and some of them still use the maladaptive one.

Keywords: Stress, coping mechanisms, medical students.

KESIMPULAN

MEKANISME KOPING TERHADAP STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Karya Tulis Ilmiah berupa Skripsi, Desember 2022

Annada Marfitasari; dibimbing oleh dr. Syarifah Aini, Sp.KJ dan dr. Bintang Arroyantri Prananjaya, Sp.KJ.

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

xviii + 161 halaman, 11 tabel, 5 gambar, 10 lampiran

Stres merupakan hasil dari reaksi fisiologis dan adaptasi terhadap ancaman yang dirasakan pada mental, fisik, atau spiritual seseorang. Stres sudah menjadi suatu kondisi yang umum dialami setiap orang, tak terkecuali mahasiswa pendidikan dokter. Penelitian yang dilakukan di berbagai negara menyimpulkan bahwa sekitar lebih dari 30% mahasiswa pendidikan dokter mengalami stress. Dalam mengatasi stres dan gejala yang ditimbulkan, perlunya ada mekanisme koping (*coping mechanism*) yang bertujuan untuk mengatasi stresor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mekanisme koping terhadap stres yang dilakukan pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2019 di Universitas Sriwijaya.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan proses pengambilan data melalui wawancara mendalam. Informan penelitian ini adalah mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2019 di Universitas Sriwijaya.

Mekanisme koping yang dilakukan oleh mahasiswa yang menjadi informan bervariasi dan tidak terpaut pada jenis kelamin, usia, ataupun kondisi sosioekonomi. Alasan memilih mekanisme koping adalah berasal dari pengalaman sendiri yang mencoba kegiatan tertentu serta berfokus dengan bagaimana kegiatan tersebut dapat mengalihkan dampak fisik atau emosional dari stres tersebut. Koping yang dilakukan oleh informan masih termasuk ke jenis koping yang maladaptif. Meski pun mengalami kesadaran penuh akan koping maladaptif, para informan tetap memilih koping tersebut karena sudah sangat efektif.

Mahasiswa informan masih menggunakan koping sebagai pengalih dampak fisik dan emosional dari stres secara temporer serta di antaranya masih melakukan jenis koping yang maladaptif.

Kata kunci: Stres, mekanisme koping, mahasiswa kedokteran.

SUMMARY

STRESS COPING MECHANISM IN SRIWIJAYA UNIVERSITY MEDICAL STUDENTS BATCH 2019

Scientific Paper in the form of skripsi, December 2022

Annada Marfitasari; supervised by dr. Syarifah Aini, Sp.KJ and dr. Bintang Arroyantri Prananjaya, Sp.KJ.

Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

xviii + 161 pages, 11 tables, 5 images, 10 appendices

Stress is a result of physiological reaction and adaptation of the threats that affect someone mentally, physically, or spiritually. Stress has become a common phenomenon in everyone's daily life, including medical students. Research in various country conclude that around more than 30% of medical students experiencing stress. In order to cope with the stress and the symptoms following, coping mechanism are needed to overcome the stressor. This study aims to determine the stress coping mechanism chosen by Sriwijaya University's medical student on batch 2019.

This research is a descriptive qualitative design with in-depth interview as data collection method. The informants of this study are five Sriwijaya University's medical student on batch 2019.

Coping mechanisms used by the informants are varies and does not depend on gender, age, or socioeconomic status. The reasons behind the coping chosen are how the activity can distract the physical or emotional effects on the stress experienced. Coping mechanisms used by them are still considered as maladaptive one. Eventhough the informants are aware of it, they still use the maladaptive coping because of the effectiveness.

Sriwijaya University's medical student on batch 2019 still use coping as a temporary distraction of physical or emotional effects on the stress experienced and some of them still use the maladaptive one.

Keywords: Stress, coping mechanisms, medical students.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. atas rahmat serta hidayah-Nya penulis mampu merampungkan penyusunan skripsi yang berjudul “Mekanisme Koping terhadap Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya”. Skripsi ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis. Oleh sebab itu, penulis memberikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, atas Kuasa-Nya memberikan saya segala kemudahan, kelancaran, serta rezeki yang baik sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Dosen pembimbing skripsi, dr. Syarifah Aini, Sp.KJ, dan dr. Bintang Arroyantri Prananjaya, Sp.KJ yang senantiasa meluangkan waktu serta pikiran untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan proposal skripsi ini.
3. Dosen penguji proposal skripsi, dr. Puji Rizki Suryani, M.Kes dan dr. Diyaz Syauki Ikhsan Sp.KJ yang telah memberikan kritik dan saran yang berguna untuk penyempurnaan proposal skripsi ini.
4. Kedua orang tua saya, dr. Zulferi A Suratman yang selalu menjadi ayah yang baik serta panutan saya untuk tetap berjuang menyelesaikan studi, dan Ir. Evi Mardiasari yang sudah menjadi sosok ibu dengan perhatian yang luar biasa.
5. Adik saya, Muhamad Agil Fathurrahman, yang selalu meyakinkan saya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan caranya sendiri.
6. Sahabat-sahabat saya (Flo, Riza, Sitnab, Fira, Ejol) yang selalu mengiringi sebagai penyemangat sekaligus tempat diskusi terbaik dalam mengerjakan skripsi ini.
7. Para lima mahasiswa PSPD FK Unsri Angkatan 2019 yang sudah bersedia meluangkan waktu menjadi informan dan berbagi kisahnya untuk

kepentingan penelitian ini, semoga kebaikan kalian menjadi amal jariyah dalam ilmu kedokteran jiwa.

8. Teman-teman BPH FKIA Solid, teman-teman skripsi jiwa, teman-teman Gamma, dan segenap teman-teman Carbonite 2019 yang selalu memberi ilmu dan saran untuk kepentingan skripsi.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran untuk mengembangkan penelitian menjadi lebih baik.

Palembang, 20 Desember 2022

Annada Marfitasari

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annada Marfitasari

NIM : 04011381924209

Judul : Mekanisme Koping terhadap Stres pada Mahasiswa Program
Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Dalam kasus ini saya setuju menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*corresponding author*).

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Palembang, 20 Desember 2022



Annada Marfitasari

NIM. 04011381924209

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KESIMPULAN.....	vii
SUMMARY.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Kebijakan/Tatalaksana.....	5
1.4.3 Manfaat Subjek/Masyarakat.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Stres.....	6
2.1.1 Definisi Stres.....	6

2.1.2 Teori Stres.....	6
2.1.3 Respon Terhadap Stres	12
2.1.4 Penyebab Stres.....	12
2.1.5 Jenis Stres	14
2.1.6 Gejala Stres.....	15
2.1.7 Klasifikasi Stres	16
2.1.8 Dampak Stres.....	17
2.1.9 Konsep Perilaku.....	19
2.1.10 Strategi Pengelolaan Stres	21
2.2 <i>Coping</i>	22
2.2.1 Definisi Koping	22
2.2.2 Fungsi Koping	22
2.2.3 Jenis Strategi Koping.....	23
2.2.4 Metode Koping	29
2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Koping.....	30
2.2.6 Mekanisme Pertahanan Diri	34
2.3 Kerangka Teori.....	36
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN	37
3.1 Jenis Penelitian	37
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	37
3.3 Populasi dan Sampel.....	38
3.3.1 Populasi	38
3.3.2 Sampel	38
3.3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	38
3.4 Fokus Penelitian	39
3.5 Definisi Operasional.....	40
3.6 Rencana Pengumpulan Data.....	42
3.7 Rencana Pengolahan dan Analisis Data	42
3.8 Keabsahan Data	44
3.8.1 Uji Validitas.....	44
3.8.2 Uji Reliabilitas	45
3.9 Alur Kerja Penelitian.....	46

3.10 Jadwal Kegiatan.....	47
3.11 Rencana Anggaran.....	47
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Hasil.....	48
4.1.1 Stres pada Informan.....	49
4.1.2 Penyebab yang Paling Berpengaruh terhadap Stres pada Informan.....	51
4.1.3 Faktor yang Memengaruhi Stres pada Informan	53
4.1.4 Pengaruh Stres pada Kegiatan Sehari-hari	59
4.1.6 Pengetahuan Informan mengenai Definisi Koping.....	61
4.1.5 Mekanisme Koping terhadap Stres	62
4.2 Pembahasan	78
4.2.1 Stres pada Mahasiswa Pendidikan Dokter.....	78
4.2.2 Penyebab yang Paling Berpengaruh terhadap Stres pada Mahasiswa Pendidikan Dokter	80
4.2.3 Faktor yang Memengaruhi Stres pada Mahasiswa Pendidikan Dokter	81
4.2.4 Pengaruh Stres pada Kegiatan Sehari-hari	83
4.2.5 Pengetahuan Mahasiswa mengenai Definisi Koping	84
4.2.6 Mekanisme Koping terhadap Stres	85
4.3 Keterbatasan Penelitian	103
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	104
5.1 Kesimpulan.....	104
5.1 Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN.....	116
RIWAYAT HIDUP.....	161

DAFTAR TABEL

3.1 Definisi operasional	40
3.2 Jadwal kegiatan penelitian	47
4.1 Daftar Informan.....	48
4.2 Penyebab Stres pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya	51
4.3 Penyebab yang Paling Berpengaruh terhadap Stres pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya	53
4.4 Faktor yang Memperberat Stres pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya	56
4.5 Faktor yang Memperingan Stres pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya.....	58
4.6 Pengaruh Stres pada Kegiatan Sehari-hari pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya.....	60
4.7 Mekanisme Koping terhadap Stres pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya.....	65
4.8 Faktor yang Memperingan Stres pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya.....	72
4.9 Pendapat Jenis Koping yang Dilakukan pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya.....	74

DAFTAR GAMBAR

2.1 Model tahapan respons stres pada konsep <i>General Adaptation Syndrome</i> (GAS).....	9
2.2 Mekanisme coping adaptif dan maladaptif berdasarkan konsep <i>fight or flight</i>	25
2.3 Kerangka teori.....	36
3.1 Komponen analisis data interaktif model Miles dan Huberman.....	43
3.2 Alur kerja penelitian.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Pemilihan Calon Informan	116
Lampiran 2. Lembar <i>informed consent</i>	120
Lampiran 3. Pedoman Wawancara Mendalam	122
Lampiran 4. Daftar Informan	124
Lampiran 5. Analisis Data.....	125
Lampiran 6. Lembar Konsultasi Skripsi	139
Lampiran 7. Sertifikat Layak Etik Penelitian.....	140
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	141
Lampiran 9. Hasil Pengecekan Plagiarisme.....	142
Lampiran 10. Draft Manuskrip	143

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
IPK	: Indeks Prestasi Kumulatif
GAS	: <i>General Adaptation Syndrome</i>
ASEAN	: <i>The Association of Southeast Asian Nations</i>
SOR	: <i>Stimulus Organism Response</i>
ICD-11	: <i>International Classification of Diseases 11th Revision</i>
BFRB	: <i>Body-Focused Repetitive Behaviors</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan hasil dari sejumlah reaksi fisiologis dan adaptasi terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata atau imajiner, terhadap kesejahteraan mental, fisik, atau spiritual seseorang.¹ Sebagai suatu kondisi yang umum, stres dapat dialami oleh siapa saja, tak terkecuali mahasiswa. Angka kejadian stress pada mahasiswa semakin bertambah seiring berjalannya waktu. Hal ini dapat dibuktikan dengan persentase stress pada mahasiswa dari 500 universitas yang telah melebihi 80%.² Mahasiswa sebagai seseorang yang belajar di perguruan tinggi, identik dengan tugas dan kegiatan yang banyak, khususnya pada mahasiswa pendidikan dokter. Masa studi singkat dengan kredit semester yang banyak membuat mahasiswa harus belajar giat untuk mengejar target perkuliahan. Tekanan dari pendidik dan kompetisi antara mahasiswa membuat kehidupan perkuliahan dilingkupi dengan situasi yang menekan.^{3,4} Beban kognitif dan emosional yang dibebankan pada pelajar berhubungan erat kepada efek negatif dari kesehatan mental, salah satunya stres. Beberapa penelitian yang dilakukan di berbagai negara menyimpulkan bahwa sekitar lebih dari 30% mahasiswa pendidikan dokter mengalami stres, bahkan mencapai angka 60% di negara Thailand. Sehingga disimpulkan bahwa mahasiswa, dalam setiap kegiatannya, tak luput dari stres.⁵⁻⁸

Stres menyebabkan efek langsung seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, pupil melebar, dan aliran darah ke otot. Kondisi jantung, depresi, dan sakit kepala migrain ini berpotensi menjadi komplikasi jangka panjang, dan gejala ini paling sering muncul pada kepribadian yang agresif dan mudah tersinggung.⁹ Beberapa penelitian terhadap mahasiswa juga menyatakan bahwa stress memberikan dampak negatif dalam prestasi akademik. Beberapa yang mengalami stres melaporkan bahwa hal ini memengaruhi IPK yang cenderung menurun, diikuti dengan mekanisme coping yang kurang efisien, tingkat

ketahanan stress yang rendah, serta gangguan pada kehidupan sosial.¹⁰ Tingkat stres yang beragam berpengaruh terhadap bagaimana seseorang menghadapi stressor, sehingga diperlukan adanya mekanisme menghadapi stressor yang muncul dari berbagai individu dengan intensitas tekanan yang berbeda, atau yang disebut dengan mekanisme koping.⁶

Dalam mengatasi stres, adanya mekanisme koping (*coping mechanism*) berperan penting untuk mengelola stres. Setiap mahasiswa mungkin menunjukkan mekanisme koping yang berbeda berdasarkan kepribadian. Mekanisme koping digambarkan sebagai "upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu." Secara umum, teknik koping dapat dibagi menjadi upaya terlibat langsung (upaya langsung untuk mengubah stresor atau respons seseorang terhadapnya) dan upaya menjauh (usaha untuk menjauhkan diri secara fisik, mental, dan emosional dari stresor), pengendalian emosional (mengurangi reaksi emosional negatif yang ditimbulkan oleh stres), dan pendekatan masalah (mengurangi stres dengan mengatasi masalah atau situasi stres yang menyebabkan stres).¹¹ Penelitian menyatakan mahasiswa pendidikan dokter memiliki mekanisme koping yang berbeda, baik positif maupun negatif. Beberapa mahasiswa cenderung melakukan koping positif seperti perilaku religius, koping aktif yang berfokus pada penanganan masalah, atau penerimaan dan pengambilan hikmah dari masalah yang ada, sedangkan mahasiswa lain cenderung melakukan koping negatif yang bersifat pengalihan sementara, seperti penggunaan rokok dan obat-obatan terlarang, konsumsi minuman beralkohol, ataupun pelarian dari masalah secara sadar. Beberapa mahasiswa pendidikan dokter juga memiliki strategi koping yang lebih spesifik ke suatu aktivitas, seperti berolahraga atau menghabiskan waktu Bersama teman dan keluarga.^{12,13} Dari berbagai macam mekanisme koping, beberapa orang menerapkan mekanisme campuran dalam mengatasi stres yang dihadapi yang terbukti memberikan efek lebih positif terhadap individu tersebut, seperti dukungan sosial, kecenderungan tinggi untuk menjauhi pengalaman negatif, dan sikap dewasa dalam menerima masalah.¹⁴

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh sejumlah peneliti mengenai stres dan mekanisme koping, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pendidikan dokter memiliki berbagai jenis koping yang dilakukan. Beberapa dari mereka memilih mekanisme koping berfokus masalah, atau yang berfokus pada emosional, bahkan keduanya. Keberagaman mekanisme koping ini juga berlaku pada semua mahasiswa pendidikan dokter di tahun manapun.

Meskipun sudah banyak penelitian yang dilakukan mengenai pemilihan mekanisme koping stres pada individu, belum ada penelitian yang meneliti faktor-faktor yang memengaruhi seseorang memilih suatu mekanisme koping secara luas. Kekurangan ini memberikan motivasi dalam melakukan penelitian mengenai “Mekanisme Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya”.

Terdapat persamaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian yang akan dilakukan, yaitu mengenai stres dan mekanisme koping. Diharapkan penelitian ini dapat memperkuat hasil penelitian sebelumnya dan mampu menambah wawasan para pembaca yang mempelajari tentang stres maupun mekanisme koping.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana mekanisme koping terhadap stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019 di Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui serta mendeskripsikan mekanisme koping terhadap stres yang dilakukan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019 di Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Menggambarkan perilaku yang dilakukan sebagai mekanisme koping terhadap stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019 di Universitas Sriwijaya.
2. Menggambarkan faktor-faktor yang menyebabkan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019 di Universitas Sriwijaya memilih perilaku yang dilakukan sebagai mekanisme koping terhadap stres.
3. Menggambarkan efek yang didapat oleh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019 di Universitas Sriwijaya dalam perilaku mekanisme koping terhadap stres yang dilakukan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai mekanisme koping terhadap stres yang dilakukan mahasiswa pendidikan dokter sehingga dapat menambah informasi dan bahan referensi yang berkaitan dengan stres dan mekanisme koping.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian yang lebih mendalam mengenai pemilihan perilaku dalam mekanisme koping terhadap stres pada seseorang.

1.4.2 Manfaat Kebijakan/tatalaksana

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait faktor yang mendasari pemilihan mekanisme koping pada seseorang.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi pendidik, praktisi kesehatan, dan mahasiswa untuk menentukan mekanisme koping yang sesuai.

1.4.3 Manfaat Subjek/Masyarakat

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan efek dari setiap pemilihan perilaku dalam mekanisme koping terhadap stres pada suatu individu.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan mengenai faktor-faktor yang memicu stres dan pemilihan mekanisme koping.
3. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan membantu masyarakat untuk menemukan dan mengaplikasikan mekanisme koping yang sehat serta sesuai dengan kondisi masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

1. Seward BL. *Managing Stress : Principles and strategies for health and well being*. 9th ed. United States: Jones & Bartlett Learning; 2018.
2. Asif S, Mudassar A, Shahzad TZ, Raouf M, Pervaiz T. Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan J Med Sci*. 2020;36(5):971–6.
3. Ragab EA, Dafallah MA, Salih MH, Osman WN, Osman M, Miskeen E, et al. Stress and its correlates among medical students in six medical colleges: an attempt to understand the current situation. *Middle East Curr Psychiatry [Internet]*. 2021;28(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s43045-021-00158-w>
4. Abdulghani HM, AlKanhil AA, Mahmoud ES, Ponnampereuma GG, Alfaris EA. Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *J Heal Popul Nutr*. 2011;29(5):516–22.
5. Frömel, Karel Šafář, Michal Jakubec L, Groffik D, Žatka R. Academic Stress and Physical Activity. *Biomed Res Int [Internet]*. 2020; Available from: <https://doi.org/10.1155/2020/4696592>
6. Agustinarsih N. Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2019;6(2):241–50.
7. Inama S, Sarastri Y. Stress Levels Among Undergraduate Medical Students on Exposure To Online Learning. *J Pendidik Kedokt Indones Indones J Med Educ*. 2022;11(1):98.
8. Atziza R. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *J Med Udayana*. 2015;2(3).
9. Mazo GN. Stress: Its Causes, Effects, And The Coping Mechanisms Among Bachelor Of Science In Social Work Students In A Philippine University. *Int J Innov Educ Res*. 2015;3(8):175–84.
10. Frazier P, Gabriel A, Merians A, Lust K. Understanding stress as an impediment to academic performance. *J Am Coll Heal [Internet]*. 2019;67(6):562–70.

Available from: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649>

11. Zhang Y, Peters A, Bradstreet J. Relationships among sleep quality, coping styles, and depressive symptoms among college nursing students: A multiple mediator model. *J Prof Nurs* [Internet]. 2018;34(4):320–5. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2017.12.004>
12. Al-Dubai SAR, Al-Naggar RA, Alshagga MA, Rampal KG. Stress and Coping Strategies of Students in a Medical Faculty in Malaysia. *Orig Artic Univ Sains Malaysia*. 2011;
13. Shaikh BT, Kahloon A, Kazmi M, Khalid H, Nawaz K, Khan NA, et al. Students, stress and coping strategies: A case of Pakistani Medical School. *Educ Heal*. 2004;17(3):346–53.
14. Saleh Baqutayan SM. Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterr J Soc Sci*. 2015;6(2S1):479–88.
15. Aryani F. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. 2016. 212 p.
16. Folkman S. *Stress: Appraisal and Coping*. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York: Springer Publishing Company, Inc; 2020. 2177–2179 p.
17. Bartlett D. *Stress: perspectives and processes*. Buckingham: Open University Press; 1998.
18. Thoits PA. Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next? *J Health Soc Behav*. 1995;35(May):53–79.
19. Rice VH. *Handbook of stress, coping, and health: implications for nursing research, theory, and practice*. *Choice Rev Online*. 2001;38(05).
20. Kementerian Kesehatan RI. *Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020*. *Gemas*. 2020;1–64.
21. Ryan JM, Sharma M. *Practical Stress Management*. 7th ed. Food Fraud. United States: Academic Press; 2016. 79–83 p.
22. Priyoto. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
23. Lumban Gaol NT. *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. *Bul Psikol*.

- 2016;24(1):1.
24. Gradus JL. Prevalence and prognosis of stress disorders: A review of the epidemiologic literature. *Clin Epidemiol.* 2017;9:251–60.
 25. Fanai M, Khan MA. *Acute Stress Disorder.* StatPearls Publishing; 2017.
 26. Donsu JDT. *Psikologi Keperawatan.* 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017. 280 p.
 27. Notoatmodjo S. *Ilmu Perilaku Kesehatan.* 1st ed. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta; 2010.
 28. Fantino E, Stolarz-Fantino S. Operant Conditioning. *Encycl Hum Behav Second Ed.* 2012;749–56.
 29. Algorani EB, Gupta V. *Coping Mechanism.* StatPearls Publishing, Treasure Island (FL); 2022.
 30. Bakhtiar MI, Asriani A. Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru. *Guid J Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling.* 2015;5(2):69.
 31. Andriyani J. Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam.* 2019;2(2):37.
 32. Setyaningsih D. MEKANISME KOPING REMAJA DALAM MENGHADAPI SINDROM PREMENSTRUASI DI SMA N 1 SOKARAJA [Internet]. Universitas Muhammadiyah Purwokerto; 2012. Available from: <http://repository.ump.ac.id/id/eprint/6107>
 33. Schoenmakers EC, van Tilburg TG, Fokkema T. Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related? *Eur J Ageing.* 2015;12(2):153–61.
 34. Noshpitz JD, Coddington RD. *Stressors and the Adjustment Disorders.* 1st ed. Canada: John Wiley & Sons, Inc.; 1990.
 35. Mansouri A, Kavi E, Ahmadpoori SF, Amin E, Bazrafshan MR, Piroozi A, et al. Cigarette Smoking and Coping Strategies with Stress in Young Adults of

- Larestan. *Jundishapur J Heal Sci*. 2018;In Press(In Press):1–7.
36. Nasir A. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*. 1st ed. Jakarta Selatan: Salemba Medika; 2011.
 37. Baron RA, Byrne D. *Social Psychology Understanding Human Interaction*. 6th ed. Boston: Allyn and Bacon; 1991.
 38. Sadayanti. *Hubungan antara efikasi diri dengan strategi coping dalam menghadapi stres kerja*. Universitas Gadjah Mada; 1995.
 39. Asfar AMIT, Asfar AMIA, Halamury MF. *TEORI BEHAVIORISME (Theory of Behaviorism)*. Researchgate. 2019;(February):0–32.
 40. Laeli AF. Behaviorism: psychological theory of learning. *ELLITE J English Lang Lit Teach*. 2020;5(2):87–93.
 41. Ostlund SB, Winterbauer NE, Balleine BW. Theory of reward systems. *Learn Mem A Compr Ref*. 2007;(February 2020):701–20.
 42. Recio-Román A, Recio-Menéndez M, Román-González MV. Food reward and food choice. An inquiry through the liking and wanting model. *Nutrients*. 2020;12(3):18–24.
 43. Xu J. Pargament's Theory of Religious Coping : Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice. *Br J Soc Work Adv*. 2015;1–17.
 44. Ozcan O, Hoelterhoff M, Wylie E. Faith and spirituality as psychological coping mechanism among female aid workers: a qualitative study. *J Int Humanit Action*. 2021;6(1).
 45. Stuart GW, Sundeen SJ. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. 5th ed. Jakarta: EGC; 2007.
 46. Harahap N. *Penelitian Kualitatif*. 1st ed. Sazali H, editor. Vol. 1, Wal Ashri Publishing. Medan: Wal Ashri Publishing; 2020.
 47. Kusumawardani N, et al. *Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan*. 1st ed. Erdian, editor. Vol. 15. Depok: PT Kanisius; 2015.
 48. Yusuf AM. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*

- [Internet]. 4th ed. Suwito, editor. Vol. 7, Syria Studies. Jakarta: Kencana; 2014.
Available from:
https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
49. Alijoyo DA, Wijaya B, Jacob I. Structured or Semi-structured Interviews [Internet]. Bandung: CRMS Indonesia; 2009. Available from:
<https://cyberwhale.co.id/wp-content/uploads/2020/03/Structured-or-Semi-structured-Interview.pdf>
 50. Susanto. Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Visi Solusi Madani; 2013.
 51. Sugiyono. Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method. Bandung: Alfabeta; 2014.
 52. Moloeng LJ. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset; 2014.
 53. Prabamurti GA, Studi P, Dokter P, Kedokteran F, Maret US. Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2019;
 54. Gupta S, Choudhury S, Das M, Mondol A, Pradhan R. Factors Causing Stress Among Students of a Medical College in Kolkata , India. 2022;28(1):92–5.
 55. Aryawan PKD, Diniari NKS. Gambaran stresor dan coping stres dalam proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2016. J Med Udayana. 2020;9(9):87–92.
 56. Pasaribu BS. Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. Universitas Sumatera Utara; 2018.
 57. A S, Musabiq S, Karimah I. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. Insight J Ilm Psikol. 2018;20(2):75–83.
 58. Dewi CF. Penyebab Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes St. Paulus Ruteng. J Wawasan Kesehat [Internet]. 2016;1(1):50–9. Available from:

<https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/15>

59. Gamayanti W, Mahardianisa M, Syafei I. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic J Ilm Psikol*. 2018;5(1):115–30.
60. Taylor SE, Peplau LA, Sears DO. *Psikologi Sosial*. 12th ed. Jakarta: Kencana; 2012.
61. Pariat ML, Rynjah MA, Joplin M, Kharjana MG. Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR J Humanit Soc Sci*. 2014;19(8):40–5.
62. Sari GC. Hubungan Antara Manajemen Diri Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan. Naskah Publ Progr Stud Psikol [Internet]. 2019; Available from: <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/5922/>
63. Mufidah NURL, Psikologi PS, Psikologi F, Surakarta UM. Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres. 2021;
64. Lazarus R., Folkman S. *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc; 1984.
65. Potter P., Perry A. *Fundamental nursing: concepts, process, and practice*. 6th ed. St. Louis: Mosby Year Book; 2005.
66. Stores G. *Insomnia and other adult sleep problems*. New York: Oxford: University Press; 2009.
67. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, Masuadi EM, Alaqeel K, Almojali AI, et al. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students medical students. *J Epidemiol Glob Health*. 2019;7(April):169–74.
68. Lazarevich I, Irigoyen-Camacho ME, Del Consuelo Velázquez-Alva M, Salinas-Ávila J. Características psicométricas del cuestionario sobre conducta alimentaria relacionada a emociones y estrés (eades) y obesidad en estudiantes universitarios de la ciudad de México. *Nutr Hosp*. 2015;31(6):2437–44.
69. Ozier AD, Kendrick OW, Knol LL, Leeper JD, Perko M, Burnham J. The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) Questionnaire: Development

- and Validation. *J Am Diet Assoc.* 2007;107(4):619–28.
70. Rohmah N. The Stress And Emotional Eating Behavior In Students Of Universitas Negeri Semarang. *Nutr Nutr Res Dev J.* 2022;2(1):10–8.
 71. Yamada C. Involvement of ghrelin dynamics in stress-induced eating disorder: Effects of sex and aging. *Int J Mol Sci.* 2021;22(21).
 72. Bouillon-Minois JB, Trousselard M, Thivel D, Benson AC, Schmidt J, Moustafa F, et al. Leptin as a biomarker of stress: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients.* 2021;13(10):1–17.
 73. Grajek M, Krupa-Kotara K, Białek-Dratwa A, Staśkiewicz W, Rozmiarek M, Misterska E, et al. Prevalence of Emotional Eating in Groups of Students with Varied Diets and Physical Activity in Poland. *Nutrients.* 2022;14(16):1–13.
 74. Fekih-Romdhane F, Daher-Nashif S, Alhuwailah AH, Al Gahtani HMS, Hubail SA, Shuwiekh HAM, et al. The prevalence of feeding and eating disorders symptomology in medical students: an updated systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Eat Weight Disord [Internet].* 2022;27(6):1991–2010. Available from: <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01351-w>
 75. Weiss R. The Reasons Someone Looks at Porn Matters [Internet]. *Psychology Today.* 2016. Available from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/love-and-sex-in-the-digital-age/201607/the-reasons-someone-looks-porn-matters-is-why>
 76. Sitanggang MH. Masturbasi Ditinjau dari Perspektif Etika Kristen. *Verit J Teol dan Pelayanan.* 2012;13(1):31–53.
 77. Charnetski CJ, Brenann FX. *Feeling Good Is Good For You.* New York: Rodale Books; 2001.
 78. Leonard A, Kelly WE. An Investigation of Masturbation and Coping Style. *Pennsylvania Undergrad Psychol Conf [Internet].* 2010;1–5. Available from: <http://www.drspg.com/research/2010/masturbation.pdf>
 79. Chowdhury MRHK, Chowdhury MRK, Nipa NS, Kabir R, Moni MA, Kordowicz M. Masturbation experience: A case study of undergraduate students in Bangladesh. *J Popul Soc Stud.* 2019;27(4):359–72.

80. Gerressu M, Mercer CH, Graham CA, Wellings K, Johnson AM. Prevalence of masturbation and associated factors in a British national probability survey. *Arch Sex Behav*. 2008;37(2):266–78.
81. Shekarey A, Sedaghat Rostami M, Mazdai K, Mohammadi A. Masturbation: Prevention and treatment. *Procedia - Soc Behav Sci*. 2011;30:1641–6.
82. Ramadhan K, Carolina JM, Lisiswanti R. Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Merokok Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*. 2017;7(5):120.
83. Choi D, Ota S, Watanuki S. Does cigarette smoking relieve stress? Evidence from the event-related potential (ERP). *Int J Psychophysiol* [Internet]. 2015;98(3):470–6. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2015.10.005>
84. West R. Tobacco smoking: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychol Heal* [Internet]. 2017;32(8):1018–36. Available from: <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325890>
85. Milic M, Gazibara T, Pekmezovic T, Tepavcevic DK, Maric G, Popovic A, et al. Tobacco smoking and health-related quality of life among university students: Mediating effect of depression. *PLoS One*. 2020;15(1):1–18.
86. Gunadi MIS, Susanti Y, Romadhona N. Hubungan antara Stres dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Pros Kedokt*. 2020;6(1):287–92.
87. Childs E, O'Connor S, de Wit H. Bidirectional interactions between acute psychosocial stress and acute intravenous alcohol in healthy men. *Alcohol Clin Exp Res*. 2011;35(10):1794–803.
88. King A, Vena A, Hasin DS, DeWit H, O'Connor SJ, Cao D. Subjective Responses to Alcohol in the Development and Maintenance of AUD. *Am J Psychiatry*. 2021;176(6):560–71.
89. Paramita IAP, Ani LS, Ariastuti NLP. Tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku merokok dan mengonsumsi alkohol mahasiswa kedokteran universitas udayana. *J Med Udayana* [Internet]. 2020;9(8):34–41. Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/64138/36488>

90. Mariw KSK. Hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku Konsumsi Alkohol pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Universitas Kristen Satya Wacana; 2017.
91. Cohen PR. Nail-Associated Body-Focused Repetitive Behaviors: Habit-Tic Nail Deformity, Onychophagia, and Onychotillomania. *Cureus*. 2022;14(3):1–13.
92. Grant JE, Redden SA, Leppink EW, Chamberlain SR. Trichotillomania and co-occurring anxiety. *Compr Psychiatry* [Internet]. 2017;72:1–5. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.09.005>
93. Pacan P, Grzesiak M, Reich A, Kantorska-Janiec M, Szepietowski JC. Onychophagia and onychotillomania: Prevalence, clinical picture and comorbidities. *Acta Derm Venereol*. 2014;94(1):67–71.
94. Zetterqvist M. The DSM-5 diagnosis of nonsuicidal self-injury disorder: A review of the empirical literature. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2015;9(1).
95. Selby EA, Kranzler A, Lindqvist J, Fehling KB, Brillante J, Yuan F, et al. The Dynamics of Pain During Nonsuicidal Self-Injury. *Clin Psychol Sci*. 2019;7(2):302–20.
96. Clinic M. Self Injury: Symptoms and Causes [Internet]. Mayo Clinic. 2022 [cited 2022 Dec 9]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/self-injury/symptoms-causes/syc-20350950>
97. Dreisoerner A, Junker NM, Schlotz W, Heimrich J, Bloemeke S, Ditzen B, et al. Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity. *Compr Psychoneuroendocrinology* [Internet]. 2021;8:100091. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.cpne.2021.100091>
98. Northwestern University. Simple Touching Fosters Wellness and Relieves Stress For Couples [Internet]. *NeuroscienceNews*. 2018 [cited 2022 Dec 10]. Available from: <https://neurosciencenews.com/couple-touching-stress-9242/>
99. Debrot A, Schoebi D, Perrez M, Horn AB. Touch as an Interpersonal Emotion Regulation Process in Couples' Daily Lives: The Mediating Role of Psychological Intimacy. *Personal Soc Psychol Bull*. 2013;39(10):1373–85.

100. Ditzen B, Hoppmann C, Klumb P. Positive couple interactions and daily cortisol: On the stress-protecting role of intimacy. *Psychosom Med.* 2008;70(8):883–9.
101. Pargament KI. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice.* New York: Guilford Publications; 1997.
102. Ano GG, Vasconcelles EB. Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *J Clin Psychol.* 2005;61(4):461–80.
103. Chaplin JP. *Kamus Lengkap Psikologi.* Jakarta: Rajawali Pers; 2011.
104. Goleman D. *Kecerdasan Emosional.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2014.
105. Zyga S, Mitrousi S, Alikari V, Sachlas A, Stathoulis J, Fradelos E, et al. Assessing Factors That Affect Coping Strategies Among Nursing Personnel. *Mater Socio Medica.* 2016;28(2):146.