



Dinamika Psikologis Dalam Menghadapi Tekanan Tugas Dan Deadline: Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Akuntansi

Maulia Saharani¹, Rezky Amalia², Elsa Putri Salsabila³, Sri Wahyuni⁴

^{1,2,3,4}IAIN Parepare, Parepare, Indonesia

E-mail: mauliasaharani26@gmail.com*, putputew123@gmail.com,
elsaharbin284@gmail.com, sriwahyuninur@iainpare.ac.id

*Corresponding Author

Received: November 5, 2025; Accepted: December 10, 2025; Published: December 31, 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika psikologis mahasiswa akuntansi dalam menghadapi tekanan tugas dan deadline melalui pendekatan fenomenologi. Latar belakang penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa akuntansi memiliki beban akademik tinggi sehingga rentan mengalami stres, kecemasan, kelelahan mental, serta ketidakstabilan emosi ketika menghadapi banyak tugas dalam waktu yang terbatas. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam kepada lima mahasiswa Akuntansi Lembaga Keuangan Syariah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik memengaruhi aspek kognitif, emosional, dan perilaku mahasiswa. Berbagai strategi coping digunakan, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, dan penyesuaian perilaku, yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan. Penelitian juga menemukan bahwa meskipun tekanan sering memicu kecemasan dan kelelahan, pengalaman tersebut dapat membentuk resiliensi psikologis dalam jangka panjang. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa dinamika psikologis mahasiswa merupakan interaksi antara penilaian kognitif, respons emosional, serta strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tuntutan akademik.

Kata kunci: Tekanan Akademik; Deadline; Dinamika Psikologis

Abstract

This study aims to understand the psychological dynamics of accounting students in facing assignment pressure and deadlines through a phenomenological approach. The background of the study indicates that accounting students have a high academic load, making them vulnerable to stress, anxiety, mental fatigue, and emotional instability when facing numerous assignments within a limited time. The research method used a qualitative approach with in-depth interviews with five accounting students from Islamic Financial Institutions. The results showed that academic pressure affects the cognitive, emotional, and behavioral aspects of students. Various coping strategies are used, such as emotional regulation, social support, and



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

behavioral adjustment, which help students overcome pressure. The study also found that although pressure often triggers anxiety and fatigue, these experiences can build long-term psychological resilience. The conclusion of the study shows that the psychological dynamics of students are an interaction between cognitive assessments, emotional responses, and coping strategies used in facing academic demands.

Keywords: *Academic Pressure; Deadlines; Psychological Dynamics*

Pendahuluan

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Teori Stres Akademik*, yaitu teori yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan akademik dianggap melebihi kemampuan, sumber daya, atau kesiapan individu untuk menghadapinya. Pada mahasiswa akuntansi, tekanan tugas dan deadline menjadi pemicu utama munculnya stres akademik karena mereka harus menghadapi beban kerja yang tinggi, tuntutan ketelitian, dan waktu yang terbatas untuk menyelesaikan berbagai tugas (Tasalim & Cahyani, 2021). Teori ini digunakan sebagai dasar untuk memahami bagaimana tekanan akademik membentuk dinamika psikologis mahasiswa.

Dalam konteks penelitian ini, teori stres akademik menjelaskan bahwa mahasiswa yang merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik akan mengalami reaksi emosional seperti kecemasan, kelelahan, dan rasa frustrasi. Hal ini sejalan dengan data lapangan yang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa merasa tertekan ketika tugas diberikan secara bertumpuk dan waktu penyelesaiannya sangat singkat. Ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan ini membuat mahasiswa lebih rentan terhadap stres, sehingga berdampak pada pola pikir dan perilaku mereka dalam menyelesaikan tugas.

Teori stres akademik juga menegaskan bahwa tekanan tidak hanya muncul dari jumlah tugas, tetapi juga dari karakteristik tugas yang membutuhkan ketelitian tinggi (Mubarok et al., 2025). Pada mahasiswa akuntansi, kesalahan kecil dalam perhitungan dapat menyebabkan hasil akhir tidak valid, sehingga beban psikologis menjadi lebih besar dibandingkan beberapa bidang studi lain. Hal inilah yang memperkuat relevansi teori stres akademik sebagai dasar untuk menjelaskan pengalaman subjektif mahasiswa akuntansi ketika menghadapi tugas dan deadline yang ketat.

Selain faktor internal berupa tuntutan akademik, literatur juga menunjukkan bahwa dinamika psikologis mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal. Lingkungan kampus yang kompetitif, sistem pembelajaran yang menuntut kemandirian tinggi, serta

budaya akademik yang berorientasi pada capaian nilai dapat memperkuat tekanan yang dirasakan mahasiswa. Dukungan dosen, seperti kejelasan instruksi tugas, fleksibilitas waktu, dan komunikasi yang suportif, turut berperan dalam mereduksi atau justru memperbesar tingkat stres akademik. Selain itu, ketersediaan fasilitas pendukung seperti akses perpustakaan, ruang belajar yang nyaman, layanan konseling, serta sistem informasi akademik yang memadai juga memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik. Ketika faktor-faktor eksternal tersebut tidak optimal, tekanan akademik yang dialami mahasiswa cenderung meningkat dan berdampak langsung pada kondisi psikologis mereka (Gatari, 2020).

Selain menjelaskan munculnya stres, teori ini juga dapat digunakan untuk memahami bagaimana stres akademik memengaruhi kondisi emosional dan fisik mahasiswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur, kelelahan, mudah marah, dan penurunan motivasi belajar ketika tekanan akademik meningkat. Reaksi-reaksi ini merupakan bagian dari respons stres yang dijelaskan dalam teori stres akademik, di mana tekanan yang berkepanjangan dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan perilaku individu.

Dengan demikian, *Teori Stres Akademik* menjadi kerangka utama dalam penelitian ini karena mampu menggambarkan hubungan antara tuntutan tugas, deadline, dan respons psikologis mahasiswa. Teori ini memberikan dasar konseptual untuk memahami bagaimana tekanan akademik membentuk dinamika psikologis yang meliputi proses kognitif, emosional, dan perilaku. Melalui teori ini, penelitian dapat menjelaskan secara mendalam mekanisme munculnya stres pada mahasiswa akuntansi serta bagaimana tekanan tersebut memengaruhi kesejahteraan mental dan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa akuntansi dalam menghadapi tekanan tugas dan deadline. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti menggali secara mendalam proses psikologis yang dialami mahasiswa, termasuk persepsi, emosi, dan strategi coping yang digunakan ketika menghadapi situasi akademik yang menekan.

Subjek penelitian terdiri dari lima mahasiswa Program Studi Akuntansi Lembaga Keuangan Syariah yang dipilih secara purposive. Pemilihan narasumber didasarkan pada karakteristik tertentu yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan, memiliki beban tugas akuntansi yang relatif tinggi, serta memiliki pengalaman nyata menghadapi penugasan bertumpuk dengan deadline yang ketat. Selain itu, narasumber juga dipilih karena telah menempuh mata kuliah inti akuntansi yang menuntut ketelitian tinggi dan penyelesaian tugas berbasis perhitungan, sehingga pengalaman mereka dianggap representatif untuk menggambarkan dinamika stres akademik dalam konteks tugas dan batas waktu. Kriteria tersebut digunakan agar data yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengalaman mahasiswa yang secara langsung terdampak oleh tekanan akademik.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) yang bersifat semi-terstruktur sehingga memberikan ruang bagi narasumber untuk menceritakan pengalaman mereka secara eksploratif dan reflektif. Selain wawancara, observasi non-partisipatif digunakan sebagai data pendukung untuk memahami konteks perilaku dan respons emosional mahasiswa dalam kegiatan akademik sehari-hari, seperti cara mereka mengelola waktu, bereaksi terhadap tugas mendesak, dan berinteraksi dalam lingkungan perkuliahan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara berulang hingga peneliti memperoleh pemahaman yang utuh mengenai fenomena yang diteliti. Proses analisis dilakukan secara simultan sejak tahap pengumpulan data, sehingga peneliti dapat menangkap pola-pola pengalaman dan makna yang muncul dari narasi narasumber.

Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber, member check, dan peningkatan ketekunan penelitian. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai narasumber serta mencocokkannya dengan hasil observasi, sedangkan member check dilakukan dengan meminta peserta mengonfirmasi kesesuaian hasil wawancara dan interpretasi peneliti. Seluruh prosedur ini dirancang untuk memastikan bahwa temuan penelitian mampu menggambarkan dinamika psikologis mahasiswa secara akurat, mendalam, dan sesuai dengan pengalaman subjektif mereka dalam menghadapi tekanan tugas dan deadline akademik.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian diperoleh dari wawancara mendalam dengan lima mahasiswa Program Studi Akuntansi Lembaga Keuangan Syariah. Analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami dinamika psikologis yang kompleks ketika menghadapi tekanan tugas dan deadline. Secara umum, mahasiswa merasa bahwa banyaknya tugas yang diberikan dalam waktu singkat menyebabkan beban kognitif yang tinggi. Sebagian besar narasumber menyebutkan bahwa ketika menerima tugas baru dengan tenggat waktu ketat, mereka mengalami kesulitan berkonsentrasi, sulit menyusun prioritas, dan merasa kehilangan kendali atas waktu belajar mereka. Mahasiswa juga melaporkan bahwa kondisi ini membuat mereka tidak mampu berpikir jernih, sehingga lebih bergantung pada bantuan teman atau teknologi seperti AI untuk menyelesaikan sebagian tugas.

Pada aspek emosional, tekanan tugas dan deadline memunculkan berbagai reaksi emosional, mulai dari kecemasan akut, kegelisahan, rasa terkejar-kejar, frustrasi, hingga stres yang berujung pada kelelahan mental. Salah satu narasumber menggambarkan bahwa ia hampir menyerah ketika tugas datang bertubi-tubi, sementara narasumber lain merasa emosinya menjadi tidak stabil dan lebih sensitif. Selain itu, mahasiswa mengakui bahwa emosi negatif tersebut sering muncul ketika dosen memberikan tugas mendadak atau dengan batas waktu yang tidak proporsional dengan tingkat kesulitan tugas. Perasaan tertekan juga diperburuk oleh kekhawatiran akan kesalahan perhitungan, terutama dalam mata kuliah yang sangat membutuhkan ketelitian.

Tekanan akademik tersebut berdampak langsung pada kehidupan pribadi mahasiswa. Seluruh narasumber mengaku mengalami gangguan pola tidur, seperti tidur larut, tidur tidak nyenyak, atau bahkan tidak tidur sama sekali ketika tugas menumpuk. Pola makan juga terpengaruh; beberapa mahasiswa melewatkan waktu makan karena fokus pada tugas, sementara lainnya mengaku kehilangan nafsu makan akibat stres. Interaksi sosial mahasiswa berkurang karena waktu lebih banyak dihabiskan untuk mengerjakan tugas, sehingga hubungan dengan teman dan keluarga menjadi kurang intens.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping. Strategi emotion-focused coping yang paling sering digunakan adalah menenangkan diri dengan meditasi, dzikir, mendengarkan musik, menarik diri dari keramaian, dan berusaha menenangkan pikiran sebelum melanjutkan tugas. Selain itu, strategi problem-focused coping juga dilakukan, seperti menyusun ulang jadwal belajar, mengatur prioritas tugas, meminta bantuan teman, bekerja secara kelompok, dan mencoba menyelesaikan tugas jauh sebelum batas waktu. Dukungan sosial, terutama dari teman yang satu program studi, terbukti sangat membantu mahasiswa mengatasi tekanan emosional dan memahami materi yang sulit.

Meskipun tekanan memberi dampak negatif, penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa perlahan-lahan membangun resiliensi psikologis melalui pengalaman berulang menghadapi beban akademik. Beberapa narasumber menyatakan bahwa mereka kini lebih mampu mengatur waktu, lebih tahan tekanan, dan lebih stabil secara emosional dibanding saat awal kuliah. Mereka mulai mengenali pola stres mereka dan menemukan cara yang lebih efektif untuk merespons tekanan, seperti menghindari penundaan dan membangun komunikasi lebih baik dengan teman. Dengan demikian, pengalaman menghadapi tekanan tugas dan deadline berkontribusi terhadap penguatan kemampuan adaptif mahasiswa dalam jangka panjang.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika psikologis mahasiswa akuntansi dalam menghadapi tekanan tugas dan deadline merupakan proses yang kompleks dan multidimensional, yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Tekanan akademik muncul ketika mahasiswa dihadapkan pada banyak tugas dalam waktu singkat, tuntutan perhitungan yang teliti, serta keterbatasan sumber daya seperti waktu, pemahaman materi, dan kemampuan manajemen diri. Temuan ini sejalan dengan teori stres dan coping dari Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa stres tidak semata-mata ditentukan oleh kondisi eksternal, tetapi oleh proses appraisal individu dalam menilai tuntutan dan kemampuan yang dimilikinya. Dalam penelitian ini, tugas akuntansi dinilai sebagai beban berat karena karakteristiknya yang menuntut konsentrasi tinggi dan akurasi, sehingga memengaruhi cara mahasiswa berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menyikapi tekanan akademik.

Pada aspek kognitif, mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur prioritas, mengelola waktu, dan mempertahankan fokus ketika tekanan meningkat. Tugas-tugas akuntansi yang membutuhkan ketelitian tinggi memperbesar beban kognitif, sehingga mahasiswa merasa mudah kewalahan, sulit berpikir jernih, dan rentan melakukan kesalahan akibat terburu-buru mengejar deadline. Kondisi ini mendukung konsep *cognitive load theory* yang menjelaskan bahwa beban akademik yang berlebihan dapat melampaui kapasitas kerja memori, sehingga menurunkan efektivitas pemrosesan informasi dan pengambilan keputusan. Ketika beban kognitif meningkat, kemampuan mahasiswa untuk menyusun strategi penyelesaian tugas dan berpikir logis ikut melemah, sebagaimana diungkapkan oleh narasumber yang merasa kehilangan fokus dan arah ketika deadline semakin dekat.

Dari sisi emosional, mahasiswa menunjukkan berbagai respons negatif seperti kecemasan, kegelisahan, frustrasi, kelelahan mental, dan kemarahan. Tekanan akademik memicu respons emosional intens, terutama ketika tugas diberikan secara mendadak atau memiliki tingkat kesulitan tinggi. Dalam perspektif psikologi pendidikan, kondisi ini dikenal sebagai *academic stress response*, yaitu reaksi emosional negatif yang muncul ketika individu menilai tuntutan akademik melebihi kemampuannya. Penelitian Silitonga (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa akuntansi cenderung mengalami stres emosional lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari bidang studi lain karena sifat tugas yang tidak fleksibel dan menuntut presisi tinggi. Temuan penelitian ini memperkuat hasil tersebut, karena mahasiswa mengungkapkan bahwa kesalahan kecil dalam perhitungan dapat berdampak signifikan terhadap nilai akhir, sehingga meningkatkan ketegangan emosional selama proses pengerjaan tugas.

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa juga berdampak pada aspek fisiologis. Gangguan tidur, perubahan pola makan, kelelahan fisik, dan meningkatnya sensitivitas emosional menjadi indikator bahwa stres tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga kesehatan fisik. Dalam psikologi kesehatan, respons ini berkaitan dengan aktivasi sistem saraf simpatis ketika individu berada dalam kondisi stres berkepanjangan. Jika tekanan terus berlangsung tanpa pengelolaan yang efektif, tubuh berada dalam kondisi *overstimulation* yang menyebabkan kelelahan kronis, penurunan energi, dan gangguan fungsi fisiologis lainnya. Kondisi fisik yang memburuk ini kemudian memperkuat tekanan psikologis dan menciptakan siklus stres yang berkelanjutan.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menggunakan berbagai strategi *coping* yang dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*, sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Strategi *emotion-focused coping* tampak melalui upaya mahasiswa untuk mengelola respons emosional yang muncul akibat tekanan akademik, seperti menenangkan diri melalui meditasi, dzikir, mendengarkan musik, menarik diri sementara dari lingkungan yang ramai, serta berusaha menstabilkan emosi sebelum kembali mengerjakan tugas (Ningsih, 2025). Strategi ini berfungsi untuk mereduksi emosi negatif agar mahasiswa dapat kembali berfungsi secara psikologis, meskipun sumber tekanan belum sepenuhnya terselesaikan (Rival & Kholil, 2025).

Sementara itu, *problem-focused coping* ditunjukkan melalui upaya aktif mahasiswa dalam mengatasi sumber stres secara langsung, seperti menyusun ulang jadwal belajar, memecah tugas menjadi langkah-langkah yang lebih kecil, mengerjakan tugas lebih awal, mencari referensi tambahan, atau meminta bantuan teman sebaya untuk memahami materi yang sulit (Rival & Kholil, 2025). Strategi ini mencerminkan kemampuan adaptif mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dengan cara yang lebih terstruktur dan terencana (Karimatannisa, 2015). Dalam jangka panjang, *problem-focused coping* berkontribusi pada peningkatan efikasi diri dan kemampuan pengelolaan stres karena mahasiswa belajar bahwa tekanan dapat dihadapi melalui tindakan konkret dan strategi yang tepat.

Pendalaman temuan menunjukkan bahwa kedua jenis coping tersebut berperan penting dalam pembentukan resiliensi psikologis mahasiswa. *Emotion-focused coping* membantu mahasiswa menjaga stabilitas emosi pada fase awal tekanan, sehingga mencegah dampak stres yang lebih destruktif (Sahputra et al., 2025). Sementara itu, *problem-focused coping* berkontribusi pada pembelajaran jangka panjang dalam mengelola tuntutan akademik, yang pada akhirnya memperkuat kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologis (Fajri et al., 2025). Kombinasi kedua strategi ini memungkinkan mahasiswa tidak hanya bertahan dalam situasi menekan, tetapi juga berkembang melalui pengalaman tersebut.

Selain strategi coping individual, dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam dinamika psikologis mahasiswa. Dukungan dari teman sebaya, terutama sesama mahasiswa akuntansi, berfungsi sebagai sumber informasi, motivasi, dan rasa kebersamaan. Mahasiswa merasa tekanan menjadi lebih ringan ketika mereka dapat berbagi pengalaman, berdiskusi, atau bekerja sama dalam menyelesaikan tugas. Hal ini sejalan dengan *buffering hypothesis* yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif stres

dengan menyediakan bantuan emosional dan instrumental (Dwitami & Selian, 2025). Dalam konteks penelitian ini, kerja kelompok dan interaksi sosial menjadi mekanisme penting yang memperkuat coping dan resiliensi mahasiswa.

Temuan penting lainnya menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak selalu berdampak negatif. Sebagian mahasiswa justru merasakan manfaat positif dalam jangka panjang. Paparan tekanan akademik secara berulang mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan manajemen waktu, regulasi emosi, peningkatan fokus, dan kesiapan mental dalam menghadapi tuntutan akademik. Proses ini mencerminkan terbentuknya resiliensi psikologis, yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit kembali setelah mengalami tekanan. Penelitian Wulandari (2022) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi stres akademik dapat memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa apabila disertai strategi coping yang efektif.

Dengan demikian, dinamika psikologis mahasiswa akuntansi merupakan hasil interaksi kompleks antara tuntutan akademik, proses penilaian kognitif, respons emosional dan fisiologis, dukungan sosial, serta strategi coping yang digunakan. Ketika tekanan akademik dipersepsikan sebagai beban yang tidak seimbang dengan kemampuan, mahasiswa mengalami stres yang tinggi. Namun, ketika mahasiswa mampu mengembangkan strategi coping yang adaptif dan memaknai tekanan sebagai tantangan, tekanan tersebut justru menjadi sarana pembentukan resiliensi dan penguatan kapasitas adaptasi. Proses inilah yang menjadi inti dinamika psikologis dalam penelitian ini, bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami tekanan akademik, tetapi juga berkembang melalui tekanan tersebut dalam jangka panjang.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika psikologis mahasiswa akuntansi dalam menghadapi tekanan tugas dan deadline merupakan proses kompleks yang melibatkan interaksi antara aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Tekanan akademik muncul terutama karena karakteristik mata kuliah akuntansi yang menuntut ketelitian tinggi, analisis mendalam, serta tenggat waktu yang ketat. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa mengalami beban kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan kemampuan menyusun prioritas, dan ketidakmampuan berpikir jernih ketika beban tugas meningkat. Secara emosional,

mahasiswa menunjukkan respons yang bervariasi mulai dari kecemasan, rasa tertekan, stres, hingga kelelahan mental. Dampak tekanan tidak hanya berhenti pada aspek psikologis, tetapi juga muncul pada fisik, seperti gangguan tidur, kelelahan, dan pola makan tidak teratur.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan strategi coping yang berbeda sesuai kemampuan regulasi diri masing-masing. Strategi yang paling umum adalah emotion-focused coping dan problem-focused coping. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya berperan sebagai faktor protektif penting yang membantu mahasiswa meredakan tekanan emosional dan meningkatkan motivasi. Meskipun tekanan akademik membawa dampak negatif, penelitian ini juga mengungkap sisi positif, yaitu terbentuknya resiliensi psikologis. Mahasiswa mulai mampu beradaptasi, mengatur waktu lebih baik, serta mengembangkan ketahanan menghadapi tekanan melalui pengalaman berulang. Dengan demikian, tekanan akademik bukan hanya menjadi sumber stres, tetapi juga sarana pembentukan kemampuan adaptif mahasiswa dalam jangka panjang.

Ucapan Terima Kasih

Bagian ini memberikan apresiasi kepada perorangan maupun organisasi yang memberikan bantuan kepada penulis. Ucapan terima kasih kepada pihak sponsor maupun dukungan finansial juga dituliskan di bagian ini.

Daftar Pustaka

- Dwitami, P. R., & Selian, S. N. (2025). Makna Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa Yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 4164–4179.
- Fajri, M. R., Yakub, M., & Purnomo, A. (2025). Pengaruh Manajemen Stress dan Pengelolaan Emosi pada Anggota Polda Lampung. *Journal of Economic and Management (JEM) Terekam Jejak*, 2(2), 1–9.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
- Gender (Studi pada Mahasiswa Akuntansi UNUSIA). *Jurnal Pendidikan Akuntansi (JPAK)*. 11 (2).
- Hudori, H. A., & Fauziyyah, N. (2023). Tekanan akademik Mahasiswa Akuntansi Berdasarkan Karimatannisa, Z. (2015). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan pemilihan strategi*

- coping stres pada mahasiswa baru Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Brawijaya Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.*
- Mubarok, A. S., Opier, N. M., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., & Junizar, J. (2025). *Psikologi: Stres akademik dan penanganannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Munandar, D. (2021). Fenomena Stres Akademik pada Mahasiswa di Tengah Tekanan Akademik. *Journal Psikologi dan Pendidikan*. 8 (2).
- Ningsih, E. D. (2025). STRATEGI COPING SEBAGAI MEKANISME ADAPTIF MAHASISWA DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114.
- Rival, R. A., & Kholil, K. L. R. (2025). STRATEGI COPING STRES AKADEMIK MAHASISWA MELALUI TERAPI AL QUR'AN. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(1), 1–15.
- Rachmawati, D., dan rekan-rekan. (2023). Coping Stress: How Students Cope with Academic Stress?. *Journal Psikologi dan Pendidikan*. 15 (2).
- Sahputra, D., Fawri, A., Raponi, M., Asyfa, A., & Putra, A. M. (2025). *Konseling Kesehatan Mental bagi Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. Prokreatif Media.
- Silitonga, J. E., dan rekan-rekan. (2025). Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional, Manajemen Waktu dan Stres Akademik terhadap Perilaku Mahasiswa Akuntansi. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi, dan Manajemen*. 2 (11).
- Sofwatillah dan rekan-rekan. (2024). Tehnik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*. 15 (2).
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Wulandari, S. (2022). Peran Regulasi dan Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Perkuliahan Daring. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*. 4 (1).