

Strategi koping mahasiswa kesehatan generasi z dalam menghadapi berbagai stresor

Reni Puspitasari

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta

Jurnal Kesehatan
e-ISSN: 2502-0439



Informasi artikel
Diterima : 23 Desember 2025
Revisi : 29 Januari 2026
Diterbitkan : 31 Januari 2026

Korespondensi
nama penulis : Reni Puspitasari
afiliasi : Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Bethesda Yakkum
email: reni@stikesbethesda.ac.id

Sitasi:

Puspitasari, R. (2026). Strategi koping mahasiswa kesehatan generasi z dalam menghadapi berbagai stresor. *Jurnal Kesehatan*. 13(2)

ABSTRAK

Saat ini mahasiswa dari Gen Z adalah remaja tumbuh dalam generasi perkembangan teknologi yang pesat. Mahasiswa kesehatan mengalami gangguan kesehatan mental sedang. Tekanan gangguan mental ini perlu ditangani dengan koping yang baik. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan sepuluh partisipan mahasiswa kesehatan Gen Z. Pengambilan data menggunakan wawancara semi terstruktur dengan dua pertanyaan. Hasil penelitian ini diperoleh lima tema. Partisipan memiliki strategi koping yaitu lebih suka tugas mandiri, membicarakan masalah, berdiam diri dikamar dan menangis, melakukan hobi, cerita dengan teman.

Kata kunci: *koping, gen z, mahasiswa, stressor*

ABSTRACT

Currently, Generation Z students are adolescents who have grown up in an era of rapid technological development. Health science students experience moderate mental health disturbances. These mental health pressures need to be managed through effective coping mechanisms. This study employed a descriptive qualitative design involving ten Generation Z health science student participants. Data were collected using semi-structured interviews consisting of two questions. The findings identified five themes. Participants demonstrated coping strategies such as preferring independent tasks, discussing problems, staying alone in their rooms and crying, engaging in hobbies, and sharing stories with friends.

Keywords: coping, gen-z, students, stressor

Pendahuluan

Generasi remaja saat ini merupakan merupakan kelompok individu yang lahir pada akhir 1990-an hingga awal 2010-an. Kelompok ini dihadapkan pada berbagai dinamika dan kompleksitas yang berkaitan dengan kehidupan akademik dan sosial mereka. Generasi yang tumbuh dalam kemajuan teknologi dini merupakan Generasi Z dimana terjadi perubahan

dalam interaksi sosial, budaya, dan cara belajar (Terrell, 2019).

Data WHO menunjukkan bahwa pada remaja usia 10-19 tahun ditemukan 1 diantara 7 orang mengalami masalah kesehatan mental (Kemenkes RI, 2024). Mahasiswa yang mayoritas adalah remaja juga tidak luput dari masalah kesehatan mental. Saat menjalani pendidikan mahasiswa mengalami tekanan akademis yang

tinggi, di mana mereka harus menghadapi kurikulum yang kompleks dan persaingan yang ketat untuk mencapai keunggulan kualitas lulusan. Tantangan dipendidikan juga dibarengi dengan dampak media sosial, ekspektasi sosial, dan masalah kesehatan mental. Saat ini mahasiswa semakin peduli dengan kesehatan mental dibuktikan dengan banyaknya konten di media sosial yang *mengkampanyekan* kesehatan mental.

Hal ini terjadi karena berbagai faktor seperti tekanan akademis yang intens, tuntutan untuk tetap terhubung secara digital, dan tantangan kesehatan mental menjadi beberapa stresor utama yang dihadapi oleh mahasiswa kesehatan Generasi Z. Mahasiswa yang juga mengalami berbagai tekanan salah satunya adalah mahasiswa kesehatan. Menurut Salwa et al (2023) mahasiswa kesehatan mengalami gangguan mental sedang. Mahasiswa kesehatan yang menalami ansietas sebanyak 60%, depresi 30% dan stress 20% (Kurniawan & Ngapiyem, 2020). Meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, menunjukkan perlunya memahami mekanisme koping yang digunakan

oleh mahasiswa terutama mahasiswa kesehatan untuk mengatasi tekanan ini. Perilaku koping dilakukan ketika individu memiliki langkah konstruktif untuk menghadapi permasalahan (Azzahra et al., 2025).

Penelitian sebelumnya telah menyoroti pentingnya strategi koping dalam menanggapi tekanan akademis dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Namun, belum ada banyak pemahaman mendalam tentang bagaimana mahasiswa kesehatan Generasi Z secara khusus menghadapi stresor ini dan menggunakan mekanisme koping dalam menghadapi tantangan tersebut pada mahasiswa kesehatan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif pada mahasiswa kesehatan tingkat pertama. Partisipan pada penelitian ini berjumlah sepuluh orang mahasiswa dengan purposive sampling. Kriteria partisipan adalah mahasiswa tingkat satu jurusan kesehatan. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan wawancara *semi structured* dengan dua pertanyaan penelitian yaitu kendala perkuliahan dan juga koping

mekanisme mahasiswa dalam menghadapi stressor. Penelitian dilakukan pada tahun 2024 dan sudah mendapatkan *ethical clearance* dari KEPK STIKES Bethesda Yakkum dengan nomor No.204/KEPK.02.01/XII/2024

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan sebanyak 80% dengan usia partisipan rata-rata 19-20 tahun, sebagai mahasiswa kesehatan aktif.

1. Gen Z lebih menyukai bekerja secara individu dibandingkan dengan tugas kelompok. Hal ini dikarenakan partisipan merasa bahwa teman-teman tidak merespon atau susah dihubungi untuk menjejakan tugas.

"temen saya yang dapat tugas kelompok ini mereka tuh kayak nggak mau tahu atau bodo amat yang penting mereka gitu namanya bukan mereka kerjasama di dalam grup itu suka cuek" (P1)

"biasanya tuh kendalanya dari teman yang jarang respon atau susah respon chat dari kita" (P10)

"kerja individu pribadi saya lebih suka yang ini kenapa karena itu yang beda-beda personality beda-beda pendapat itu lumayan yang susah" (P5)

2. Membicarakan masalah

Menghadapi masalah dengan teman-teman partisipan cenderung membicarakan terlebih dahulu mengenai masalah tersebut

"menegurnya secara langsung tapi dengan bicara empat mata gitu" (P9)

"Biasanya sih kalau misalnya itu kalau misalnya dia nggak jawab saya kalau misalnya ketemu di kampus saya usahain buat ngomong langsung" (P3)

3. Berdiam diri dikamar dan menangis

Beberapa partisipan menyebutkan cara mereka mengatasi masalah dengan menangis dan berdiam diri dikamar saja.

"menenangkan diri sendiri di kamar" (P2)

"Nangis juga..." (P4)

"itu kan nggak ngapa-ngapain tidur mandi gitu saya nggak suka keramai" (P4)

"Diam aja gitu karena saya kalau udah keluar aja mau ngomong sama orang. Paling keluar kalau saya butuh mandi makan atau keperluan hidup" (P6)

4. Melakukan hobi

Partisipan mengatasi masalah dengan cara melakukan hobi masing-masing.

"menggambar terus olahraga terus mungkin membaca buku juga" (P1)

"dengerin musik atau nggak itu minum kopi" (P8)

5. Cerita dengan teman

Beberapa hal yang dilakukan oleh partisipan adalah cerita dengan teman-teman dekatnya mengenai masalahnya.

"ada temen tapi sering curhat sama teman" (P3)

"Cari teman curhat teman curhatnya, yang di sini ada yang di daerah saya itu teman SMA di sini teman-teman kampus" (P7)

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dari kelima partisipan, didapatkan lima tema yaitu: lebih suka tugas mandiri, membicarakan masalah, berdiam diri dikamar dan menangis, melakukan hobi, cerita dengan teman. Dibawah ini dijelaskan lebih lanjut tentang tema yang ditemukan dan pembahasannya. Koping terbagi menjadi (Puspitasari & Melati, 2022).

1. Lebih suka tugas mandiri

Partisipan lebih menyukai tugas yang dilakukan secara individu dibandingkan tugas kelompok. Hal ini disebabkan karena partisipan tidak menyukai teman yang tidak responsive pada tugas kelompok. Teman yang passive, tidak membalas chat dan tidak merespon grup menjadi beban kelompok tersebut. Gen Z lebih mampu mengatur jadwal serta memiliki

kemandirian yang tidak dimiliki oleh generasi sebelumnya (Rostanti & Asrianti, 2024). Mahasiswa Gen Z juga lebih kritis dan mudah mencari informasi, mereka juga lebih kreatif dan inovatif dibanding generasi sebelumnya (Malang Posco Media, 2025). Mereka lebih senang mengerjakan tugas secara mandiri. Gen Z juga lebih banyak menghabiskan waktu di gawai mereka sehingga gaya sosialisasi mereka lebih banyak bersifat daring (Apriyanti et al., 2024). Partisipan juga senang dengan komunikasi yang cepat dan efisien, sehingga tugas segera terselesaikan. Menurut asumsi penulis Gen Z peneliti, mahasiswa kesehatan Gen Z cenderung menggunakan mekanisme koping yang lebih mandiri dalam mereka mengatur waktu, mencari informasi dan juga menyelesaikan tugas secara individual. Anggota kelompok yang kurang

responsive dapat membuat partisipan merasa tidak aman dan juga stress.

2. Membicarakan masalah

Menghadapi masalah dalam kelompok, partisipan akan melakukan diskusi dengan orang yang bermasalah secara langsung. Pendekatan ini mencerminkan strategi koping berorientasi pada pemecahan masalah, di mana komunikasi antarpersonal digunakan sebagai langkah awal untuk memperjelas tanggung jawab, menyeimbangkan harapan, dan mencari titik temu. Pola seperti ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memanfaatkan strategi koping aktif—meliputi perencanaan, pencarian dukungan, dan dialog langsung—apabila stresor berkaitan dengan hubungan sosial atau tuntutan akademik (Waterhouse & Samra, 2025);(Ruiz-Camacho et al., 2025). Dalam pendidikan keperawatan, observasi serupa juga muncul: mahasiswa yang baru memasuki lahan praktik umumnya mengawali penyelesaian konflik dengan berdiskusi secara terbuka guna menegosiasikan kesenjangan antara teori dan praktik, sekaligus mencegah konflik

berkembang lebih jauh (Dias et al., 2024). Ditinjau dari teori manajemen konflik, kecenderungan untuk mengutamakan kolaborasi dan akomodasi—dengan bertumpu pada kemampuan komunikasi yang baik—dapat dipahami sebagai pilihan strategis dalam lingkungan kerja tim kesehatan, bukan sekadar reaksi spontan yang terjadi tanpa pengaruh situasi (Nikitara et al., 2024).

Asumsi peneliti bahwa tindakan “mengajak bicara terlebih dahulu” merupakan mekanisme koping alami didukung oleh literatur yang menunjukkan bahwa strategi ini terbentuk melalui perpaduan keterampilan pribadi, dukungan dari rekan sebaya, serta tuntutan akademik yang mengharuskan koordinasi yang baik (Kayani et al., 2023). Meskipun demikian, kecenderungan tersebut tidak dapat digeneralisasi secara menyeluruh. Faktor individual, seperti tingkat kecemasan sosial, pengalaman interpersonal sebelumnya, atau kebutuhan akan kemandirian, serta faktor situasional seperti keterbatasan waktu atau perbedaan budaya, dapat memengaruhi efektivitas pendekatan komunikasi langsung. Dengan demikian, anggapan bahwa strategi ini

muncul secara “alami” perlu dipertimbangkan kembali melalui analisis yang lebih sensitif terhadap konteks agar tidak menghasilkan kesimpulan yang terlalu luas.

3. Berdiam diri dikamar dan menangis

Dalam menghadapi persoalan partisipan lebih suka berdiam diri dikamar dan juga menangis sebagai cara meredakan ketegangan serta mencegah tindakan impulsif (Surilena et al., 2025). Gen Z merasa nyaman tinggal di kamar dan hal ini juga mereka lakukan sebagai bentuk dari self care (Fithriana, 2024).

Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang beradaptasi dengan lingkungan klinik atau menghadapi tuntutan baru sering membutuhkan ruang pribadi untuk menenangkan diri sebelum kembali menghadapi interaksi sosial atau tuntutan tugas (Izah et al., 2023). Berdasarkan pola tersebut, peneliti berasumsi bahwa memilih menyendiri dan menangis dapat dipahami sebagai bentuk *self-care* yang wajar, terutama ketika mahasiswa membutuhkan ruang tenang untuk menata kembali emosinya sebelum beralih ke strategi koping lainnya seperti mencari

dukungan atau menyusun langkah penyelesaian masalah (Nurchayati et al., 2021). Namun demikian, efektivitas respons ini tidak bersifat mutlak; jika dilakukan terus-menerus tanpa diikuti cara koping yang lebih adaptif, perilaku menarik diri justru dapat memperburuk kondisi emosional, termasuk menambah risiko kesepian atau kecemasan berkepanjangan

4. Melakukan hobi

Berbagai cara dilakukan partisipan untuk mengatasi masalah salah satunya adalah melakukan hobi. Banyak hobi yang dipilih Gen Z, salah satunya olah raga, traveling dan mendengarkan music. Penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara signifikan berkontribusi terhadap penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan mental pada mahasiswa (Abelea et al., 2024). Mendengarkan musik terbukti efektif sebagai strategi koping emosional terhadap penurunan kecemasan dan stres serta peningkatan suasana hati dan kesejahteraan psikologis (Jannah et al., 2023). Terapi musik sebagai bagian dari terapi non-farmakologis dapat membantu meredakan tekanan akademik dan sosial, mendukung

regulasi emosi, serta memperkuat ketahanan mental (He et al., 2024).

Peneliti mengasumsikan bahwa generasi muda seperti Gen Z — dengan akses luas ke informasi dan digitalisasi — cenderung lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental, sehingga mereka memanfaatkan hobi sebagai bentuk *self-care* sekaligus coping adaptif. Pemilihan hobi aktif (olahraga) maupun pasif (musik, traveling) dianggap sebagai respons konstruktif: olahraga membantu melepaskan hormon endorfin yang menurunkan stres dan memperbaiki mood (Putri et al., 2023), sementara musik atau aktivitas kreatif/rekreatif menawarkan ruang aman bagi pelarian emosional dan restorasi psikologis bila stresor terlalu berat. Hobi bukan sekadar pelampiasan waktu, melainkan bagian dari strategi menjaga kesejahteraan mental bagi mahasiswa Gen Z di tengah tuntutan akademik dan sosial. Menurut peneliti Gen Z sangat aware dengan kesehatan mental. Keterbukaan teknologi informasi yang dirasakan oleh gen z membuat generasi ini menjadi lebih terbuka masalah kesehatan dan sadar akan pentingnya kesehatan mental (Makarim, 2022).

5. Cerita dengan teman.

Bercerita dengan teman menjadi salah satu jalan keluar yang partisipan pilih dalam mengatasi masalah. Mereka bercerita hanya dengan orang terdekat saja seperti keluarga atau sahabat. Cara ini termasuk dalam kategori coping berbasis dukungan sosial karena mengandalkan kehadiran emosional dan interaksi interpersonal. Gen z juga menyukai cerita ke media social untuk mengekspresikan perasaan mereka (Mashudi, 2024). Dukungan dari teman sebaya menumbuhkan minat dan motivasi dalam melakukan kegiatan dalam suatu bidang termasuk dalam kegiatan akademik (Intening et al., 2019).

Pada kelompok mahasiswa kesehatan, hubungan antara dukungan sosial dan kondisi psikologis bahkan terlihat lebih kuat. Studi internasional melaporkan bahwa persepsi terhadap dukungan dari lingkungan sosial memengaruhi cara mereka menghadapi stres, di mana aktivitas berbagi pengalaman atau masalah dengan orang terdekat dapat menjembatani dampak stressor terhadap kesehatan mental (Dai et al., 2023). Oleh karena itu, kecenderungan Gen Z untuk “curhat” kepada lingkaran

terdekat atau mengekspresikan perasaan di media sosial dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi psikologis yang didukung oleh bukti empiris terbaru mengenai pentingnya social support bagi kesejahteraan mental.

Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan mekanisme koping mahasiswa Gen Z dalam menghadapi masalah. Partisipan memiliki strategi koping yaitu lebih suka tugas mandiri, membicarakan masalah, berdiam diri dikamar dan menangis, melakukan hobi, cerita dengan teman.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang mekanisme koping mahasiswa kesehatan generasi Z, sehingga institusi pendidikan dan pihak terkait dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Daftar pustaka

Ablea, R. E., Rosyada, W. A., Karinda, R. A., & Purnomo, R. T. (2024). *Pengaruh Olahraga terhadap*

Kesehatan Mental Mahasiswa / Mahasiswi. 3(2), 232–244.

Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). *Keterlibatan Penggunaan Media Sosial pada Interaksi Sosial di Kalangan Gen Z meningkatkan kreatifitasnya untuk mendesain isi media yang dimiliki , dapat mengirim dan. 1.*

Azzahra, S., Handayani, D. S., & Warsiti. (2025). Pengetahuan tidak berhubungan dengan koping premenstrual. *Jurnal Kesehatan, 911.*

Dai, P., Yi, G., Qian, D., Wu, Z., Fu, M., & Peng, H. (2023). Social Support Mediates the Relationship Between Coping Styles and the Mental Health of Medical Students. *Psychology Research and Behavior Management, 16*, 1299–1313.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S405580>

Dias, J. M., Subu, M. A., Al-Yateem, N., Ahmed, F. R., Rahman, S. A., Abraham, M. S., Forootan, S. M., Sarkhosh, F. A., & Javanbakh, F. (2024). Nursing students'

- stressors and coping strategies during their first clinical training: a qualitative study in the United Arab Emirates. *BMC Nursing*, 23(1), 322.
<https://doi.org/10.1186/s12912-024-01962-5>
- Fithriana, N. (2024). *Fenomena Gen Z yang Lebih Memilih Tinggal di Rumah*. <https://www.rri.co.id/lain-lain/1072006/fenomena-gen-z-yang-lebih-memilih-tinggal-di-rumah>
- He, Q., Attan, S. A., Zhang, J., Shang, R., & He, D. (2024). Evaluating music education interventions for mental health in Chinese university student: a dual fuzzy analytic method. *Scientific Reports*, 14(1), 19727.
<https://doi.org/10.1038/s41598-024-70753-4>
- Intening, V. R., Ruth, S., Br, D., & Yogyakarta, Y. (2019). *SEBAYA DENGAN MOTIVASI MELANJUTKAN PROGRAM PROFESI NERS PADA MAHASISWA TINGKAT IV S-1 ILMU Tingkat IV S-1 Ilmu Keperawatan Stikes Bethesda Yakkum Laki-Laki*. 59–66.
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). STRES DAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG BERTEMPAT TINGGAL DI PONDOK PESANTREN. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*.
- Jannah, A. C. R., Nasichah, & Andini, Z. Q. (2023). *Melody of Health: The Correlation of Music Therapy on the Mental Health of Students at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. 7(1), 6–12.
- Kayani, S., Aajiz, N. M., Raza, K. K., Kayani, S., & Biasutti, M. (2023). Cognitive and Interpersonal Factors Affecting Social Adjustment of University Students in Pakistan. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Issue 1, p. 655).
<https://doi.org/10.3390/ijerph20010655>
- Kemenkes RI. (2024). *Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya*. Kemenkes RI.
- Kurniawan, E. A. P. B., & Ngapiyem, R. (2020). *SCREENING GANGGUAN*

- MENTAL EMOSIONAL : DEPRESI , ANSIETAS , STRES MENUJU SEHAT JIWA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER I DI SALAH SATU SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN YOGYAKARTA 2020 Proses transisi dari Sekolah Menengah Atas mengalami stres karena perubahan.* 64–74.
- Makarim, F. R. (2022). *Ini Alasan Gen Z Lebih Terbuka Soal Kesehatan Mental*. Halodoc.
https://www.halodoc.com/artikel/ini-alasan-gen-z-lebih-terbuka-soal-kesehatan-mental?srsId=AfmBOoofOWUwqMkqNHXg0lhNCPL0dBiELsnBTQ_PmHHcpzFDaD3-TQ13
- Malang Posco Media. (2025). *Daya Koping dan Kesehatan Mental Remaja*. Malang Posco Media.
<https://malangposcomedia.id/daya-koping-dan-kesehatan-mental-remaja/>
- Mashudi, D. (2024). *Ubah Curhatan Jadi Konten Positif di Media Sosial ala Gen Z*. Kumparan.
<https://kumparan.com/danielmashudi/ubah-curhatan-jadi-konten-positif-di-media-sosial-ala-gen-z-23YPTxPTqFa/1>
- Nikitara, M., Dimalibot, M. R., Latzourakis, E., & Constantinou, C. S. (2024). Conflict Management in Nursing: Analyzing Styles, Strategies, and Influencing Factors: A Systematic Review. *Nursing Reports (Pavia, Italy)*, 14(4), 4173–4192.
<https://doi.org/10.3390/nursrep14040304>
- Nurchayati, Syafiq, M., Khoirunnisa, R. N., & Darmawanti, I. (2021). Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Perubahan Sistem Perkuliahan di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Dan Terapan*, 11(3), 247–266.
- Puspitasari, R., & Melati, N. (2022). Koping Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Praktik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 7(1), 49–53.
<https://doi.org/10.51143/jksi.v7i1.338>
- Putri, A. O. C., Wirawan, H., Rafsanjani, M. A., & Ragil Tri Yahya. (2023). Pentingnya Motivasi Berolahraga dan Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa. *Pubmedia Jurnal*

- Pendidikan Olahraga*, 2, 1–7.
- Rostanti, Q., & Asrianti, S. (2024). Gen Z Lebih Suka Kerja Sendiri, Hanya 1 dari 5 Orang yang Suka Kerja dalam Tim. *Republika*.
<https://ameera.republika.co.id/berita/s6ky5g425/gen-z-lebih-suka-kerja-sendiri-hanya-1-dari-5-orang-yang-suka-kerja-dalam-tim>
- Ruiz-Camacho, C., Gozalo, M., & Sánchez Casado, I. (2025). The Mediating Role of Active Coping Strategies in the Relationship Between Academic Stressors and Stress Responses Among University Students. In *Healthcare* (Vol. 13, Issue 14, p. 1674).
<https://doi.org/10.3390/healthcare13141674>
- Salwa, S., Noor, P., Purnama, K., Ramdhani, M. Z., & Khoirunnisa, F. (2023). *Gambaran Tingkat Stress dan Stressor pada Mahasiswa Kesehatan Tahun Pertama dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19: Sebuah Narrative Review Abstrak Pendahuluan*. 6, 6–20.
- Surilena, Hardi, N., Suryani, E., Ayu, A. P., Johanna, A., Arrang, S. T., Vincentius, M., & Agus, D. (2025). *Changes in Coping Strategies , Stress , Anxiety , and Depression among University Students*. 1(1).
- Terrell, A. (2019). Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood and What That Means for the Rest of Us. New York, NY: Atria. ISBN: 978-1-5011-5201-6 paperback. .
Family and Consumer Sciences Research Journal, 48.
<https://doi.org/10.1111/fcsr.12345>
- Waterhouse, P., & Samra, R. (2025). University Students' Coping Strategies to Manage Stress: A Scoping Review. *Educational Review*, 1–41.
<https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>