



---

**TINGKAT STRES BERHUBUNGAN DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA TINGKAT 1 SARJANA KEPERAWATAN**

**Susan Irawan Rifai<sup>1\*</sup>, Isni Herawati<sup>1</sup>, Yanyan Mulyani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Jl. Soekarno Hatta No.754, Cipadung Kidul, Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, Jl. Soekarno Hatta No.754, Cipadung Kidul, Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia

\*[susan.irawan@bku.ac.id](mailto:susan.irawan@bku.ac.id)

**ABSTRAK**

Mahasiswa pada tahun-tahun pertama kuliah merupakan subjek yang rentan terhadap berbagai macam stresor seperti tekanan untuk mendapatkan nilai akademik yang bagus sebagai bentuk tanggung jawab untuk sukses, ketidakjelasan masa depan, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru di Kampus. Adanya stress tersebut dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis, sehingga diperlukan mekanisme koping yang baik untuk mengatasi stress tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah mahasiswa tingkat 1 sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana sebanyak 206 mahasiswa dengan metode *proportionate stratified random sampling* menghasilkan 68 responden. Tingkat stress mahasiswa diukur dengan menggunakan *Student-life stress inventory* (SSI). Analisa data dalam penelitian ini diuji menggunakan *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress mahasiswa berada pada tingkat sedang (52,9%). Mekanisme koping mahasiswa berada pada karakteristik maladaptif (58,8%). Hasil uji *bivariate* menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stress dengan mekanisme koping mahasiswa tingkat 1 Sarjana Keperawatan ( $p=0,018$ ).

Kata kunci: mahasiswa keperawatan; mekanisme koping; tingkat stres

**RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND COPING MECHANISM IN LEVEL 1 UNDERGRADUATE NURSING STUDENT**

**ABSTRACT**

*Students in the first years of college are subjects who are vulnerable to various kinds of stressors. A person who has health problems, needs good coping so that it does not have a broad impact on more severe psychological and physical conditions. The aim of this study was to determine the relationship between stress levels and coping mechanisms in students. This study was a descriptive correlative method with a cross sectional approach. The population was undergraduate nursing student in level 1 from Universitas Bhakti Kencana as many as 206 students with the proportionate stratified random sampling method resulting in a sample of 68 respondents. Student stress levels were measured using the Student-life stress inventory (SSI). Spearman rank has been used to analyze the data. The results showed that the stress level of students was at a moderate level (52,9%). Students' coping mechanisms were maladaptive (58,8.4%). The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between stress levels and coping mechanisms for level 1 undergraduate nursing students ( $p=0,018$ ).*

*Keywords: coping mechanism; nursing student; stress level*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa ialah seseorang dalam proses menimba ilmu, belajar, atau sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi, akademik, sekolah tinggi, institute atau universitas (Damar et al., 2012). Pada tahap perkembangan mahasiswa dikategorikan pada

usia 18 tahun sampai 25 tahun. Dapat digolongkan pada tahap remaja akhir sampai pada masa dewasa awal dilihat dari segi perkembangan, ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2014). Masa transisi antara *middle childhood and adolescent* menggambarkan kompleksitas unsur yang saling berkaitan seperti unsur sosial, akademik, kognitif, perubahan fisik dan psikologis sehingga mahasiswa akan menjadi sensitif, kurang konsentrasi, nilai akademik yang menurun, hubungan interpersonal yang disfungsi, tidak bisa tidur dan tidak pernah hadir saat kuliah (Kumar & Nancy, 2011)

Menurut Chorousos dikutip dari (Kumar & Nancy, 2011) mengatakan bahwa mahasiswa pada tahun-tahun pertama kuliah merupakan subjek yang rentan terhadap berbagai macam stresor seperti tekanan untuk mendapatkan nilai akademik yang bagus sebagai bentuk tanggung jawab untuk sukses, ketidakjelasan masa depan, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru di Kampus. Kemudian Spier, L.P (2000 dikutip dari Kumar, R & Nancy, 2011) menjelaskan lebih lanjut bahwa masa transisi antara *middle childhood and adolescent* menggambarkan kompleksitas unsur yang saling berkaitan seperti unsur sosial, akademik, kognitif, perubahan fisik dan psikologis sehingga mahasiswa akan menjadi sensitif, kurang konsentrasi, nilai akademik yang menurun, hubungan interpersonal yang disfungsi, tidak bisa tidur dan tidak pernah hadir saat kuliah. Proses pembelajaran menuntut mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan untuk dapat mengintegrasikan materi baru dengan aplikasi pada laboratorium maupun lahan praktek. Hal tersebut menjadikan tantangan bagi mahasiswa sekaligus sebagai stresor yang tidak bisa dihindarkan (Fortinash & Worret, 2012).

Stress dapat berdampak pada kognitif, emosi, fisik dan perilaku. Dampak stress terhadap fisik diantaranya kekurangan energy, demam dan pusing, ketegangan otot, peningkatan *heart rate* dan gangguan tidur. Pada aspek kognitif stress dapat menimbulkan kekhawatiran, kepanikan, sering lupa dan kebingungan. Pada aspek emosi, stress dapat menimbulkan seseorang mudah marah, sensitive, merasa tidak berdaya bahkan frustrasi. Sedangkan secara perilaku, adanya stress dapat menimbulkan kecenderungan menghindari orang lain dan malas bersosialisasi (Bresert, 2016 dalam Musaqib, 2018). Pada penelitian yang lain menunjukkan bahwa tingkat stress dapat berpengaruh terhadap gangguan pola tidur, pola hidup yang buruk, kecemasan dan depresi serta keinginan bunuh diri (Winkleman, 1994 dalam Musaqib, 2018).

Stress tingkat berat yang dialami mahasiswa dapat mengakibatkan penurunan nilai akademik, serta gangguan psikologis yang serius. Beberapa metode yang bisa dilakukan pada mahasiswa untuk mengurangi stress adalah melalui manajemen waktu yang efektif, dukungan sosial, dan penilaian positif (Sary, 2015)

Pada mahasiswa, stress yang paling sering dialami yaitu adanya tugas yang harus segera diikumpulkan, lingkungan kelas yang kurang nyaman, tuntutan untuk mendapatkan nilai yang tinggi. Stresor tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran, tegang dan tertekan baik secara emosional maupun fisik (Mulya et al., 2016). Mahasiswa yang mengalami stress dapat menimbulkan beberapa gejala diantaranya gangguan tidur, headache, kecemasan bahkan dapat menimbulkan depresi (Mulya et al., 2016). Selain itu, dampak yang paling dikhawatirkan adalah respon stress yang tidak adekuat dan terjadi berlarut-larut sehingga menyebabkan depresi berat dan mengarah kepada tindakan yang membahayakan diri sendiri secara fisik dan psikologi seperti depresi dan bunuh diri (Aris et al., 2018). Dari beberapa uraian mengenai adanya stress yang dapat berdampak pada masalah fisik dan psikologis tersebut, maka diperlukan suatu mekanisme coping yang baik serta dukungan sosial untuk mengatasi stress tersebut (Glanz et al., 2008). Adanya beberapa gejala stress dapat mengganggu proses belajar mengajar mahasiswa, sehingga diperlukan mekanisme coping

yang tepat. Mekanisme koping yang diperlukan untuk mengatasi stressor tersebut dinamakan mekanisme koping adaptif (Hasanah, 2017).

Mekanisme koping adaptif merupakan upaya positif dan rasional seseorang dalam menanggulangi masalah dari adanya tekanan atau stressor. Sebaliknya, mekanisme koping maladaptif merupakan upaya yang negatif seseorang dalam mengatasi tekanan atau stressor (Nofiana, 2017). Mekanisme koping yang digunakan seseorang untuk mengatasi stress akan berbeda, hal tersebut dipengaruhi oleh tipe koping yang digunakan. Sifat dari koping diantaranya terencana, disengaja serta koping tersebut termasuk dalam upaya psikologis yang digunakan untuk mengatasi stress. Saat timbulnya masalah, seseorang dapat mengendalikan dan mempelajari mekanisme koping sehingga dapat merasakan dan mengatasi dampak dari adanya masalah tersebut (Aris et al., 2018).

Berdasarkan model transaksional dari stres yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984), koping didefinisikan sebagai sebuah usaha dari kemampuan kognitif dan perilaku yang secara konstan berubah untuk menguasai, mengurangi atau memberikan toleransi terhadap stresor yang spesifik yang dinilai keluar dari kontrol seseorang. Hal tersebut menjadikan seseorang dapat berespon secara adaptif maupun maladaptif terhadap peristiwa yang menegangkan dalam hidupnya (Dardas & Ahmad, 2014). Mahasiswa keperawatan yang mengalami stress dari adanya proses perkuliahan, adaptasi tahun-tahun pertama kuliah perlu adanya mekanisme koping yang tepat sehingga permasalahan mereka dapat teratasi. Mekanisme koping yang tepat diharapkan dapat mencegah dampak negative dari stressor yang tidak diinginkan (Hasanah, 2017). Pada penelitian yang dilakukan oleh Suminarsis mengenai hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa keperawatan menghadapi praktek belajar lapangan di rumah sakit didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan mekanisme koping dengan p-value 0,001 (Ardi Suminarsis et al., 2017).

Hasil studi pendahuluan di Universitas Bhakti Kencana didapatkan bahwa terdapat 4 orang mahasiswa mengeluh padatnya jadwal perkuliahan, sehingga menyebabkan mahasiswa pulang lebih dari jadwal yang seharusnya, dan didapatkan mahasiswa yang tidak masuk kelas karena tidak menyukai mata kuliah yang diajarkan. Wawancara pada 10 responden program sarjana keperawatan yang didapatkan hasil bahwa 6 responden mengatakan banyaknya tugas yang diberikan dan harus diselesaikan pada waktu yang sama, 3 responden mengatakan bahwa masih bingung dengan pelajaran keperawatan karena berasal dari SMA umum, 1 responden mengatakan belum bisa menyesuaikan dengan jadwal kegiatan kampus. Selain itu, 8 dari 10 responden mengatakan bahwa mereka terkadang tidur hingga larut malam untuk menyelesaikan tugas sedangkan pagi hari mereka harus tetap mengikuti pembelajaran di kampus. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk hubungan tingkat stress dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat 1 sarjana keperawatan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat stress dan mekanisme koping. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah mahasiswa tingkat 1 sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung sebanyak 206 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *proportionate stratified random sampling* sebanyak 68 orang. Instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat stress yaitu *Student-life stress inventory* (SSI). Dikategorikan dalam stress ringan pada skor < 119, Stress sedang pada skor 119-187 dan dikategorikan stress berat dengan skor >187. Uji validitas telah

dilakukan dengan nilai koefisien validitas untuk koefisien SSI adalah 0,64. Kuesioner mekanisme koping terdiri dari 32 pertanyaan. Dikategorikan mekanisme koping adaptif pada total skor  $\geq$  mean (101,8) dan dikategorikan mekanisme koping maladaptif pada total skor  $\leq$  mean (101,8). Uji validitas kuesioner mekanisme koping dilakukan dengan nilai koefisien validitas untuk semua item pertanyaan yaitu  $\geq$  0,3. Penelitian dilakukan dengan cara membagikan kuesioner SSI dan mekanisme koping terhadap mahasiswa tingkat 1 Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Sebelum mengisi kuesioner responden diberikan informasi mengenai penelitian untuk selanjutnya disetujui. Seluruh sampel dapat berpartisipasi dalam penelitian ini. Setelah data terkumpul selanjutnya melakukan analisa data dengan menggunakan analisa *spearman rank*.

## HASIL

Dibawah ini hasil penelitian tingkat stres pada mahasiswa tingkat I S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, dengan jumlah sampel menjadi 68 orang mahasiswa seperti dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.  
Tingkat Stres Mahasiswa tingkat 1 (n=50)

Tingkat Stres	F	%
Stres Ringan	9	13,2
Stres Sedang	36	52,9
Stres Berat	23	33,9

Tabel 1 didapatkan sebagian besar (52,9%) mahasiswa tingkat I Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung mengalami stres sedang.

Tabel 2.  
Mekanisme Koping Mahasiswa Tingkat I (n=68)

Mekanisme Koping	f	%
Maladaptif	40	58,8
Adaptif	28	41,2

Tabel 2 didapatkan hasil mekanisme koping sebagian besar (58,8%) mahasiswa tingkat I S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung dengan mekanisme koping maladaptif.

Tabel 3  
Tabel silang tingkat stress dan mekanisme koping (n=68)

Stress Akademik	Mekanisme Koping				Total
	Adaptif	%	Maladaptif	%	
Ringan	8	11,8	1	1,5	9
Sedang	13	19,1	23	33,8	36
Berat	7	10,3	16	23,5	23

Tabel 3 menunjukkan sebanyak 33,8% responden dengan stress sedang memiliki mekanisme koping yang maladaptif. Sedangkan terdapat 11,8% responden dengan stress akademik yang ringan memiliki mekanisme koping yang adaptif.

Tabel 4  
Hubungan tingkat stres dengan mekanisme coping pada Mahasiswa tingkat I

Variabel	<i>p-value</i>	Koefisien korelasi
Tingkat Stres Mekanisme Coping	0,018	0,287

Berdasarkan hasil analisa *rank spearman* pada tabel 4 diperoleh nilai *p-value*=0,018 (< 0,05), yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga terdapat hubungan antara tingkat stress akademik dengan mekanisme coping pada mahasiswa tingkat I S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,287 sehingga tingkat keeratan hubungan dikatakan rendah karena berada pada rentang 0,20-0,399.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar (52,9%) mahasiswa tingkat I mengalami stres sedang dan sebanyak 33,9% mahasiswa tingkat I mengalami stress berat. Hasil penelitian sesuai dengan Penelitian yang dilakukan oleh Kumar dan Nancy (2016) terhadap 180 mahasiswa keperawatan. Ditemukan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stress tingkat sedang mencapai 62 orang (34,4%) dan untuk stress ringan dan berat memiliki presentase yang sama yaitu masing-masing 59 orang (32,8%).

Stres merupakan sebuah proses transaksional yang muncul dari hal yang nyata atau pengaruh lingkungan internal atau eksternal yang dinilai sebagai ancaman atau tidak sebagai ancaman. Tidak seorangpun yang bisa hidup terbebas dari lingkungan yang bisa menyebabkan stres, akan tetapi stres yang bisa dikelola dengan baik akan mengarahkan kepada kesehatan jiwa yang baik pula (Yuni, 2016). Gejala yang muncul ketika mahasiswa mengalami stress sedang seperti pasrah terhadap keadaan karena ketika menghadapi kesulitan merasa sulit untuk dihadapi, gampang marah, sulit menyelesaikan masalah sederhana serta gugup dan merasa tertekan ketika menghadapi masalah (Aris et al., 2018).

Mahasiswa yang mengalami stres tingkat berat bisa berdampak kepada nilai akademik yang buruk, depresi dan bahkan masalah psikologis yang lebih serius. Dalam tahapan perkembangan, seseorang dapat terhambat dalam menyelesaikan tugas perkembangannya diakibatkan adanya stress yang berkepanjangan. Gejala dari stress berkepanjangan tersebut diantaranya sulit tidur, sulit beraktifitas, kelelahan meningkat, sulit untuk mengerjakan tugas yang sederhana, adanya masalah gangguan sosial serta meningkatnya rasa takut (Safaria et al., 2009). Salah satu faktor utama stressor yaitu faktor akademik, dimana responden memiliki beban tugas dan praktek belajar lapangan yang cukup berat. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Stuart yang menyatakan bahwa stressor bisa muncul dalam bentuk tantangan, ancaman, dan banyaknya tuntutan (Nofiana, 2017).

Mahasiswa akan selalu merasa tertantang selama di perkuliahan sehingga menyebabkan mereka menjadi stres dan permasalahannya menjadi lebih kompleks oleh persoalan-persoalan penting lainnya (Fortinash & Worret, 2012). Sumber stressor pada mahasiswa diantaranya dapat berasal dari akademik diantaranya tugas yang sulit dan banyak serta nilai ujian yang rendah (Musabiq & Karimah, 2018). Mahasiswa pada perkuliahan tahun pertama dihadapkan dengan banyaknya tugas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, hal tersebut membutuhkan adaptasi berupa metode dan kebiasaan belajar yang lebih tepat (Kumar & Nancy, 2011). Hal tersebut diperkuat oleh (Suminarsis et al., 2009) yang mengatakan bahwa

proses belajar mengajar pada mahasiswa dapat terhambat jika mereka tidak mampu untuk menyesuaikan terhadap stressor yang dihadapi.

Seseorang yang kurang efektif dalam mengelola stress dapat mengakibatkan kegelisahan, kesepian, insomnia dan kekhawatiran yang berlebih. Dengan adanya stressor tersebut dapat menstimulasi meningkatnya koping mahasiswa. Sebaliknya jika mahasiswa tidak mampu mengendalikan stressor yang ada, hal tersebut dapat menimbulkan masalah psikologis yang serius (Aris et al., 2019). Berdasarkan hasil perhitungan indikator ditemukan masalah stres terberat yaitu mengenai tekanan yang dialami oleh responden. Responden mendapatkan banyaknya tugas yang harus segera diselesaikan dalam waktu yang sama. Pada hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa hampir setiap hari harus mengumpulkan tugas perkuliahan dan tugas tersebut tidak cukup 1 mata kuliah dan harus segera diselesaikan, sehingga mahasiswa harus mengerjakannya hingga larut malam. Adanya stres sedang yang dialami oleh mahasiswa hal ini dikarenakan adanya waktu pengerjaan tugas perkuliahan yang dikerjakan pada waktu yang sudah deadline, sehingga tugas perkuliahan semakin menumpuk. Dan selain itu bagi mahasiswa tingkat I masih merupakan pengalaman pertama sehingga dimungkinkan sekali mahasiswa belum bisa beradaptasi dengan baik mengenai jadwal perkuliahan dan cara mengerjakan tugas perkuliahan.

Mekanisme koping merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah menyesuaikan diri dalam perubahan serta respon terhadap situasi yang mengancam (Nasir & Muhith, 2011). Tujuan dilakukannya koping tersebut yaitu agar terjadi keseimbangan emosional dan dapat menyesuaikan diri terhadap kondisi negatif dalam kehidupan serta mengantisipasi bahaya yang timbul dari kondisi dan situasi lingkungan (Azahra, 2018). Dalam hasil penelitian, mekanisme koping Mahasiswa tingkat I S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana berada pada kategori maladaptif 58,8%. dan kurang dari setengahnya dengan mekanisme koping adaptif (41,2%). Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anelia mengenai mekanisme koping pada mahasiswa reguler program profesi Ners FIK UI, didapatkan hasil bahwa mekanisme koping pada mahasiswa reguler sebagian besar dengan maladaptif (57,6%) (Anelia, 2012). Hasil tersebut disebabkan karena pada umumnya responden tidak mengetahui apa yang sebaiknya dilakukan ketika mengalami stress. Dengan adanya stres yang dialami mekanisme koping maladaptif secara tanpa disadari dilakukan oleh mahasiswa tersebut. Hal tersebut diperkuat oleh Nofiana (2017) yang menyatakan bahwa mekanisme koping maladaptif muncul akibat upaya seseorang dalam menghadapi tekanan atau stressor bersifat destruktif, negatif serta masalah tidak diselesaikan secara tuntas.

Dilihat dari indikator pertanyaan didapatkan hasil lapangan bahwa mahasiswa mengatakan dengan adanya masalah yang dialami bukan menambah dewasa namun mereka merasakan adanya permusuhan antar teman karena kurangnya saling membantu dan kadang ada rasa kesal ke dosen yang memberikan berbagai tugas perkuliahan. Mekanisme koping dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu keterampilan memecahkan masalah. Keterampilan ini diantaranya mampu menemukan informasi, mengidentifikasi keadaan, dan mengenali masalah sehingga dapat menghasilkan alternatif tindakan. Selanjutnya perlu dipertimbangkan hasil yang ingin dicapai dengan alternatif yang dipilih agar rencana dapat dilaksanakan dengan tepat (Oli, 2013). Hasil pengujian *spearman-rank* menunjukkan terdapat hubungan antara stress akademik dengan mekanisme koping mahasiswa tingkat 1 ( $p=0,018$ ). Didapatkan juga nilai koefisien korelasi sebesar 0,287 sehingga tingkat keeratan hubungan dikatakan rendah karena berada pada rentang 0,20-0,399. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2017) dengan judul "Hubungan Antara Stres dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan". Penelitian tersebut menggunakan

desain penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Kesimpulannya terdapat hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama akademik keperawatan dengan p-value 0,0009. Selain itu, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Anelia 2012 dengan judul “Hubungan tingkat stress dengan mekanisme koping pada mahasiswa regular program profesi Ners FIK UI Tahun Akademik 2011/2012” dengan hasil adanya hubungan tingkat stress yang dialami dengan mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa ( $p=0,009$ ). Mekanisme koping yang digunakan seseorang untuk mengatasi stress akan berbeda, hal tersebut dipengaruhi oleh tipe koping yang digunakan. Sifat dari koping diantaranya terencana, disengaja serta koping tersebut termasuk dalam upaya psikologis yang digunakan untuk mengatasi stress. Mekanisme koping bisa dikenali atau dipelajari sejak awal timbulnya masalah. Sehingga individu dapat menyadari dampak dari penyebab tersebut (Aris et al., 2018).

Hasil uji korelasi hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping menunjukkan semakin berat tingkat stres mahasiswa kemungkinan besar memiliki mekanisme koping yang maladaptif. Hal ini terbukti dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki mekanisme koping maladaptif memiliki tingkat stress yang berat (23,5%) dan sedang (33,8%). Selain itu semakin sering dan semakin lama situasi stress, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Hal tersebut menjadikan seseorang dapat berespon secara adaptif maupun maladaptif terhadap peristiwa yang menegangkan dalam hidupnya (Dardas & Ahmad, 2014). Dalam hasil penelitian menunjukkan mahasiswa yang memiliki stress ringan dan sedang memiliki mekanisme koping yang adaptif masing-masing 11,8% dan 19,1%. Hal ini menunjukkan mekanisme koping yang adaptif mampu untuk mengatasi stress yang dialami oleh mahasiswa. Sebagaimana yang disampaikan oleh Lazarus & Folkman yang menyatakan bahwa mekanisme koping yang adaptif mampu membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi stress, serta mengabaikan tekanan yang tidak dapat ia kuasai (Nasir & Muhith, 2011).

Pada penelitian ditemukan bahwa mahasiswa tingkat I banyak yang tidur hingga larut malam sehingga mengganggu pola tidur hingga konsentrasi karena keesokannya mahasiswa tetap harus mengikuti pembelajaran dengan mata kuliah lainnya. Kondisi stress dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Kesehatan fisik menjadi point penting bagi seseorang dalam mengatasi stress, karena disaat stress individu dituntut untuk mengerahkan tenaga dan pikiran yang cukup besar (Suharso, 2017). Stres pada mahasiswa merupakan hal yang natural yang menjadi bagian dari fase kehidupan manusia. Kondisi stress dapat menjadi hal yang negatif maupun positif tergantung seseorang dalam menghadapinya dengan menggunakan skill dan koping yang tepat. Namun stress yang tidak teratasi dalam jangka waktu yang lama, maka akan menjadi stress yang kronis yang memberikan efek negatif terhadap kesehatan mental dan fisik (Safaria et al., 2009). Pada hasil penelitian didapatkan terdapat mahasiswa yang mengalami stress berat namun memiliki mekanisme koping yang adaptif, hal ini dikarenakan mahasiswa tersebut mampu untuk menghindari melakukan hal-hal yang tidak baik (maladaptif) pada saat mengalami stress, seperti apabila sedang mengalami stress mereka hanya diam dan tidur saja. Hasil tersebut diperkuat oleh Yuni (2016) yang menyatakan bahwa koping tidak selalu ditentukan oleh tingkat stress. Namun yang harus menjadi perhatian yaitu apabila stress tersebut tidak bisa diatasi dengan strategi koping yang baik. Hal tersebut dapat mengakibatkan semakin beratnya stress pada mahasiswa bahkan bisa berlanjut pada kondisi depresi dan bunuh diri.

Berdasarkan hasil penelitian, adanya mahasiswa yang mengalami stress sedang dan stress berat dengan mekanisme koping yang maladaptif sebaiknya bisa lebih berkomunikasi dengan

tingkat atas maupun dengan dosen sehingga bisa membantu mengatasi masalah yang dihadapi. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Yuni (2016) dan Boyd, (2012) yang menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi suatu hal yang sangat penting dalam mengatasi stress. Apabila mekanisme koping seseorang berhasil dalam mengatasi stress, maka akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup, kesehatan fisik dan mental.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress mahasiswa setengahnya berada pada tingkat sedang, sedangkan mekanisme koping mahasiswa sebagian besar berada pada karakteristik maladaptif. Hasil uji *bivariate* menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stress dengan mekanisme koping mahasiswa tingkat 1 sarjana keperawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anelia, N. (2012). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Reguler Program Profesi Ners Fik Ui Tahun Akademik 2011/2012*. Universitas Indonesia.
- Ardi Suminarsis, T., Sudaryanto, A., FIK UMS Jln Yani Tromol Post, K. A., & Sudaryanto Dosen Jurusan Keperawatan FIK UMS Jln Ahmad Yani Tromol Pos Pabelan Kartasura, A. I. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan Di Rumah Sakit. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 2(3). <https://doi.org/10.23917/BIK.V2I3.3808>
- Aris, Y., Sarfika, R., & Erwina, I. (2018). Stress pada Mahasiswa Keperawatan dan Strategi Koping yang Digunakan. In *NERS: Jurnal Keperawatan* (Vol. 14, Issue 2).
- Aris, Y., Sarfika, R., & Erwina, I. (2019). Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81–91. <https://doi.org/10.25077/NJK.14.2.81-91.2018>
- Azahra, J. S. (2018). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi*.
- Boyd, A. (2012). *Psychiatric nursing contemporary practice*. Aptara Inc.
- Damar, R., Hartaji, A., Sedjo, P., Psi, S., & Si, M. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua*. <http://www.gunadarma.ac.id>
- Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2014). Psychometric properties of the Parenting Stress Index with parents of children with autistic disorder. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(6), 560–571. <https://doi.org/10.1111/JIR.12053>
- Fortinash, & Worret, H. (2012). *Psychiatric Mental Health Nursing - Katherine M. Fortinash, Patricia A. Holoday Worret - Google Buku*. Elsevier Mosby. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=xx8PDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Fortinash,+K.M,+Worret+P.A.+\(2012\).+Psychiatric+Mental+Health+Nursing:+5th+Edition.+Canada:+Elsevier.&ots=62YzLumxGy&sig=J4x69Bjz8UXI83xd\\_\\_lmp9gJwLU&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=xx8PDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Fortinash,+K.M,+Worret+P.A.+(2012).+Psychiatric+Mental+Health+Nursing:+5th+Edition.+Canada:+Elsevier.&ots=62YzLumxGy&sig=J4x69Bjz8UXI83xd__lmp9gJwLU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Glanz, K., Rimer, B. K., Viswanath, K. (Kasisomayajula), & Orleans, C. T. (2008). *Health behavior and health education : theory, research, and practice*. 552.
- Hasanah, U. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 16–20. <http://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/view/44>

- Kumar, R., & Nancy. (2011). Stress and Coping Strategies among Nursing Students: *Https://Doi.Org/10.1177/0974150X20110401*. <https://doi.org/10.1177/0974150X20110401>
- Mulya, A., Indrawati, H., Sri, & Soedarto, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(2), 296–302. <https://doi.org/10.14710/EMPATI.2016.15224>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/PSIKOLOGI.V20I2.240>
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Salemba Medika.
- Nofiana, D. (2017). *Gambaran Mekanisme Koping Dan Kemampuan Adaptasi Pada Santri Di Pesantren Al-Ikhlas Desa Majapura Kecamatan Bobotsari*.
- Oli, F. (2013). *Mekanisme koping dalam mengatasi stres pada mahasiswa Akademi Keperawatan Departemen Kesehatan RI Tingkat Satu Meulaboh Tahun 2013*. <http://utu.ac.id/>
- Safaria, Triantoro, Saputra, & Eka, N. (2009). Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda. *Bumi Aksara*, 385. <http://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/5134>
- Sary, Y. N. E. (2015). *Psikologi Pendidikan : Untuk Mahasiswa Umum dan Kesehatan*. Parama Publishing.
- Suharso, E. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Prodi Ners Universitas Medika Cikarang Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1). <https://jurnal.medikasuherman.ac.id/imds/index.php/JIKep/article/view/67>
- Suminarsis, A., Tyas, S., & Agus. (2009). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan di Rumah Sakit. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 2(3), 337450. <https://doi.org/10.23917/BIK.V2I3.3808>
- Yuni, A. (2016). *Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas Padang Tahun 2015*.
- Yusuf LN, S. (2014). *Psikologi anak dan remaja*. Bandung Remaja Rosdakarya.

