

Analisis Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Marendeng Majene

Nur Aisyah¹, Nuraliah²

^{1,2}STIKES Marendeng Majene, Indonesia

Email ; iccinuraisyah@gmail.com¹, ta7007006@gmail.com²

Abstrak

Stres adalah kondisi yang membuat seseorang tertekan karena ketidaksesuaian antara kebutuhan mereka dan kemampuan mereka untuk mengatasinya. Mekanisme koping adalah cara individu untuk mengatasi, dan mengelola stres, serta mampu beradaptasi dengan perubahan. **Tujuan Penelitian** untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene. **Metode Penelitian** ini merupakan penelitian deksriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampel 67 mahasiswa. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. **Hasil Penelitian** menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa berada pada kategori normal (32,8%) dan mayoritas mahasiswa menggunakan mekanisme koping adaptif (77,6%). Hasil analisis data didapatkan *p value* = 0,003 ($p < 0,05$). **Kesimpulan** pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres terhadap mekanisme koping mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene. Mahasiswa yang menggunakan mekanisme koping adaptif maka proses penyelesaian masalah dapat diatasi dengan baik dan tentunya mengurangi stres yang dialami.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Mekanisme Koping, Mahasiswa Tingkat Akhir

Pendahuluan

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi yang dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke - 4 di dunia. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38% - 71%, Asia sebesar 39,6% - 61,3% sedangkan prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7% - 71,6% (WHO- *World Health Organization*, 2020). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, sebesar 61,3% mahasiswa tingkat akhir di indonesia mengalami stres, dimana stres pada mahasiswa penyebabnya karena menyusun skripsi.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi masalah mental emosional/stres pada penduduk indonesia tercatat sebesar 6,0%. Provinsi Sulawesi Tengah menunjukkan prevalensi masalah mental emosional/stres tertinggi yaitu 11,6%. Sebaliknya prevalensi terendah ditemukan di Provinsi Lampung dengan angka 1,2%. Studi mengungkapkan bahwa kejadian gangguan mental emosional/stres di Provinsi Riau ditemukan sebesar 2,7%, sementara di wilayah khusus Pekanbaru, prevalensi ditemukan sebesar 0,5%. Diprovinsi Sulawesi Barat tahun 2013 ada sebanyak 6,0% penduduk usia >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional/stres sedangkan prevalensi tahun 2018 yaitu sebanyak 8,9 %

penduduk usia >15 tahun terjadi peningkatan sebesar 2,9 % penduduk usia >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional/stres (Kementerian Kesehatan, 2020).

Kegagalan dalam menyelesaikan studi dapat mengakibatkan stres dan bunuh diri. Dari tahun 2016 hingga 2018, terdapat sejumlah kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa di Indonesia, sebagian besar karena tugas dan skripsi (Purwanti & Rohmah, 2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres, yaitu faktor internal yang terdiri dari jenis kelamin, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian, mekanisme koping dan kecerdasan, sedangkan faktor eksternal terdiri dari tuntutan mahasiswa terhadap tugas akademik dan hubungannya dengan lingkungan (Madaniah, 2020).

Stres berdampak pada manusia secara holistik yaitu secara fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual. Stres mempunyai dampak fisik dan psikososial seperti kecemasan, depresi, melemahnya imunitas, sakit kepala, penyakit jantung, kehilangan energi dan tekanan darah, serta emosi negatif dan kecemasan. Kekhawatiran terhadap skripsi menimbulkan insomnia, kesepian, perasaan menuntut atau terbebani dengan skripsi. Jika hal ini dibiarkan dalam jangka waktu yang lama maka mahasiswa akan mengalami depresi yang dapat merugikan dirinya sendiri (Lestari et al., 2021).

Stres dapat memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif stres pada mahasiswa antara lain tantangan pengembangan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres dapat berupa kesulitan memusatkan konsentrasi selama perkuliahan, termasuk mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa, menurunnya motivasi bahkan ketidakmampuan dalam menyesuaikan perilaku. Tekanan-tekanan yang melebihi keahlian dan kemampuan seseorang dapat menjadi sebuah ancaman, misalnya membuat skripsi menjadi sulit sehingga skripsi tidak pernah selesai dan penelitian membutuhkan waktu yang lama (Gamayanti et al., 2018).

Menuntut ilmu pengetahuan di perguruan tinggi mempunyai tantangan tersendiri yang dihadapi seorang mahasiswa, seperti memilih metode pembelajaran yang tepat, mengetahui metode pembelajaran, mengatur metode pembelajaran, berpartisipasi aktif dalam perkuliahan, memilih mata kuliah yang sesuai dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru, menyelesaikan tugas serta rajin mengikuti kegiatan lain (Fasya et al., 2019). Tugas tersulit yang dialami seorang mahasiswa tahap terakhir adalah menulis skripsi sebagai persyaratan kelulusan (Lestari et al., 2021).

Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang menghadapi berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsinya, seperti revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapat referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing selama skripsi, waktu penelitian yang terbatas, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, sehingga menimbulkan stres (Aulia & Panjaitan, 2019).

Seseorang yang mengalami stres responnya disebut dengan mekanisme koping. Tujuan dari koping adalah untuk mengurangi hal-hal merugikan yang disebabkan oleh situasi dan keadaan lingkungan, untuk meningkatkan peluang kesembuhan, untuk beradaptasi dengan kejadian negatif dalam kehidupan nyata, untuk menjaga keseimbangan emosi, dan untuk memelihara citra diri yang positif (Maryam, 2017). Strategi koping Lazarus dan Folkman dalam menghadapi stres terbagi menjadi dua bagian yaitu fokus mengatasi masalah serta koping yang berfokus pada emosi. Koping yang berfokus pada masalah adalah sebuah perilaku yang mengarah sebagai pemecahan suatu permasalahan, seseorang akan menggunakan koping ini jika dirinya menilai sebuah permasalahan yang dihadapi bisa dikontrol dan diselesaikan. Sedangkan koping yang berfokus pada emosi adalah usaha yang dicoba seseorang untuk mengubah fungsi emosi tanpa mengubah pemicu stres (Maryam, 2017).

Hasil penelitian oleh (Mandira, 2021) tentang hubungan komunikasi dosen pembimbing dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menyusun tugas akhir di Stikes Widya Dharma Husada Tangerang, menemukan bahwa lebih dari setengahnya mahasiswa mengalami

tingkat stres sedang yaitu 75 responden (59,5%), sebagian kecil mengalami stres berat 30 responden (23,8), dan sebagian kecil mengalami stres ringan 21 responden (16,7%). Penelitian yang dilakukan (Novitas et al., 2023) tentang gambaran tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bina sehat PPNI Mojokerto hasil penelitian sebagian besar mengalami stres berat sejumlah 30 mahasiswa (34,1,8%). Sedangkan sebagian kecil mengalami stres sangat berat dengan jumlah 6 responden (6,8%). Hasil penelitian (Fasya et al., 2019), menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa di stikes Muhammadiyah Gombong menggunakan mekanisme koping baik sebanyak 74,2%, mekanisme koping cukup sebanyak 23,5% dan mekanisme koping kurang sebanyak 2,3%.

Berdasarkan hasil survei awal yang peneliti lakukan di Stikes Marendeng Majene, pada beberapa mahasiswa semester akhir pada tanggal 25 April 2024 yang sedang dalam pengerjaan skripsi. Hasil wawancara dapat diuraikan tiga orang mengatakan merasa pusing dan sering merasa penat hanya karna memikirkan skripsi untuk kedepannya. Lima orang mengatakan kesulitan dalam mengerjakan skripsi seperti merasa gelisah, sulit berkonsentrasi, perubahan pola makan, kurang tidur, mudah menangis dan suasana hati mudah berubah-ubah serta dua orang mengatakan merasa takut kalah start dengan yang lainnya dalam menyusun skripsi. Selain itu, permasalahan yang muncul selama memasuki semester akhir seperti, orang tua yang menginginkan anaknya agar cepat menyelesaikan kuliahnya, mahasiswa malas bimbingan terkait tugas akhirnya dan masih banyak kendala lain yang mungkin terjadi saat menyelesaikan skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami stres.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Analisis Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Stikes Marendeng Majene.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deksriptif analitis. Penelitian ini mendeksripsikan pengujian variabel-variabel penelitian dengan angka dan melakukan analisis data sesuai prosedur statistik berdasarkan faktor yang terjadi pada objek. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Menurut (Sugiyono, 2016), penelitian dengan desain ini dilakukan pada satu waktu dan satu kali, untuk mencari hubungan antara variabel independen (faktor resiko) dengan variabel dependen (efek). Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene sebanyak 80 orang. Sampel penelitian diartikan sebagai pengambilan anggota yang terpilih dalam populasi untuk dijadikan penelitian. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene sebanyak 67 orang.

Hasil

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Umur
Di Stikes Marendeng Majene

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
20 tahun	5	7,5
21 tahun	20	29,9
22 tahun	27	40,3
23 tahun	12	17,9
24 tahun	3	4,5
Total	67	100

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa responden umur 20 tahun sebanyak 5 orang (7,5%), 21 tahun sebanyak 20 orang (29,9%), 22 tahun sebanyak 27 orang (40,3%), 23 tahun sebanyak 12 orang (17,9%) dan 24 tahun sebanyak 3 orang (4,5%).

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
Di Stikes Marendeng Majene

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	10	14,9
Perempuan	57	85,1
Total	67	100

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa jenis kelamin paling terendah yaitu laki-laki sebanyak 10 orang (14,9%) dan lebih banyak terhadap perempuan sebanyak 57 orang (85,1%).

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Prodi
Di Stikes Marendeng Majene

Prodi	Frekuensi	Persentase (%)
S1 Keperawatan	38	56,7
D3 Kebidanan	29	43,3
Total	67	100

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa responden Prodi S1 Keperawatan sebanyak 38 orang (56,7%) dan mahasiswa D3 Kebidanan sebanyak 29 orang (43,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 4
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres
Di Stikes Marendeng Majene

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	22	32,8
Ringan	8	11,9
Sedang	20	29,9
Berat	11	16,4
Sangat Berat	6	9,0
Total	67	100

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa tingkat stres responden yang berada pada tingkat normal sebanyak 22 orang (32,8%), stres ringan sebanyak 8 orang (11,9%), stres sedang sebanyak 20 orang (29,9%), stres berat sebanyak 11 orang (16,4%) dan stres sangat berat sebanyak 6 orang (9,0%).

Tabel 5
Distribusi Responden Berdasarkan Mekanisme Koping
Di Stikes Marendeng Majene

Mekanisme Koping	Frekuensi	Persentase (%)
Adaptif	52	77,6
Maladaptif	15	22,4
Total	67	100

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 52 orang (77,6%) sedangkan yang memiliki mekanisme maladaptif sebanyak 15 orang (22,4%).

Tabel 6
Hubungan Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping
pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Stikes Marendeng Majene

Tingkat Stres	Mekanisme Koping				Total	p-Value
	Adaptif		Maladaptif			
	f	%	f	%		
Normal	22	100	0	0	22	100
Ringan	7	87,5	1	12,5	8	100
Sedang	13	65,0	7	35,0	20	100
Berat	7	63,6	4	36,4	11	100
Sangat berat	3	50,0	3	50,0	6	100
Total	52	77,6	15	22,4	67	100

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang masuk dalam kategori normal sebanyak 22 orang (100%) memiliki mekanisme koping adaptif, yang mengalami stres ringan memiliki mekanisme koping adaptif 7 orang (87,5%) sedangkan mekanisme maladaptif 1 orang (12,5%), stres sedang memiliki mekanisme koping adaptif 13 orang (65,0%) sedangkan mekanisme maladaptif 7 orang (35,0%), stres berat memiliki mekanisme koping adaptif 7 orang (63,6%) sedangkan mekanisme maladaptif 4 orang (36,4%), responden yang mengalami stres sangat berat memiliki mekanisme koping adaptif 3 orang (50,0%) sedangkan mekanisme maladaptif 3 orang (50,0%).

Hasil uji statistik *Chi-Square* nilai p value = 0,003 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan antara tingkat stres terhadap mekanisme koping mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene.

Pembahasan

Karakteristik Responden

a. Umur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui karakteristik responden paling banyak berusia 22 tahun berjumlah 27 orang (40,3%)

Tingkat stres yang dialami oleh seseorang dipengaruhi oleh faktor usia. Hasil penelitian sejalan dengan pendapat (Septyari, 2022) yang menyatakan bahwa usia sangat berpengaruh terhadap tingkat stres selama proses penyusunan skripsi, yaitu semakin tua usia mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat stres mahasiswa tersebut. Hal ini dikarenakan adanya tekanan sosial yang negatif dari masyarakat dan tekanan yang ditimbulkan oleh teman seangkatan yang telah lulus serta tuntutan orang tua juga memengaruhi citra diri mahasiswa tersebut.

Mekanisme koping yang baik akan mengantisipasi gejala stres cemas serta depresi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lavari, 2019) menyatakan bahwa berdasarkan tingkat usia rata-rata responden berusia 22 tahun. Usia dapat mempengaruhi mekanisme koping individu. Semakin muda usia seseorang ketika menghadapi masalah maka akan dapat mempengaruhi konsep diri individu tersebut.

Kesiapan individu dalam menghadapi masalah secara objektif dapat dilihat dari periode usia. Proses pengalaman, kemandirian, serta pengetahuan seseorang akan sejalan dengan bertambahnya usia. Secara umum usia lebih matang akan cenderung mempunyai pengalaman yang lebih dalam mengatasi suatu masalah.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 57 orang (85,1%) lebih banyak dibandingkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 10 orang

(14,9%).

Perbedaan tingkat stres antara perempuan dan laki-laki dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh (Salean, 2020) menyatakan bahwa tingkat stres laki-laki lebih aktif serta eksploratif yaitu mengumpulkan informasi untuk menjawab persoalan yang sedang dihadapi, sementara perempuan lebih banyak khawatir tentang ketidakmampuannya dan lebih sensitif. Perempuan lebih cenderung mengalami gelisah, gangguan tidur, perasaan bersalah serta nafsu makan yang bisa meningkat atau bahkan menurun terdapat juga hormon laki-laki dan perempuan berbeda sehingga perempuan lebih mudah mengalami stres.

Setiap individu memiliki cara yang berbeda untuk menghadapi stres dan tekanan yang dialami. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah jenis kelamin. Perempuan ternyata cenderung kurang berespon terhadap keadaan stres dan mengancam dibandingkan dengan laki-laki. Laki-laki biasanya memiliki coping yang lebih baik terhadap kejadian yang ada disekitarnya dibandingkan dengan perempuan, laki-laki biasanya lebih sering menggunakan mekanisme coping yang berfokus pada masalah, sedangkan perempuan lebih cenderung menggunakan mekanisme yang berfokus pada emosi (Praghola pati & Ulfitri, 2019).

c. Program Studi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden Prodi S1 Keperawatan sebanyak 38 orang (56,7%) dan mahasiswa D3 Kebidanan sebanyak 29 orang (43,3%). Program studi yang berbeda sering kali memiliki tuntutan, jadwal dan stressor yang berbeda. Penyebabnya karna tingkat beban akademik, serta mempunyai jenis tugas dan kegiatan praktikum yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Dukungan sosial yang baik dan sumber daya tambahan seperti bimbingan akademik bisa membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih baik. Prodi yang kurang mendukung bisa menyebabkan mahasiswa merasa lebih tertekan dan mungkin lebih rentan terhadap stres. Bagaimana mahasiswa memandang prodi mereka dan harapan pribadi mereka terhadap kesuksesan juga memengaruhi tingkat stres dan mekanisme coping. Prodi yang sesuai dengan minat mahasiswa membuat mereka lebih tahan terhadap stres dan menggunakan mekanisme coping adaptif (Siallagan et., al 2023).

Analisis Univariat

a. Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 67 mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene, yang masuk dalam kategori normal berjumlah 22 orang (32,8%), yang mengalami stres ringan sebanyak 8 orang (11,9%), stres sedang sebanyak 20 orang (29,9%), stres berat sebanyak 11 orang (16,4%) dan stres sangat berat sebanyak 6 orang (9,0%).

Stres adalah suatu keadaan yang membuat individu tertekan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan dengan kemampuan dalam mengatasinya (Saputri & Sugiharto, 2020).

Tingkat stres sedang maupun berat perlu diantisipasi karena dapat memberikan masalah serius bagi kesehatan fisik dan psikososial, seperti cemas, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, kehilangan energi, dan gangguan tekanan darah. Stres juga dapat menyebabkan perasaan negatif dan cemas, ketika anda sedang mengerjakan skripsi, anda mungkin merasa tidak cukup tidur, tidak dapat meluangkan waktu sendiri, dan mungkin akan merasa terbebani oleh tuntutan untuk menyelesaikannya. Mahasiswa dapat mengalami depresi dan merugikan diri sendiri jika hal tersebut berlangsung lama (Lestari et al., 2021).

Peneliti berpendapat, Kesulitan atau hambatan yang ditemui mahasiswa ketika proses penyusunan skripsi dapat menimbulkan masalah psikologis mahasiswa salah satunya adalah stres. Tingkat stres pada mahasiswa itu berbeda-beda hal ini tergantung bagaimana mahasiswa mengatasi permasalahan yang terjadi, faktor yang memengaruhi yaitu tuntutan tugas akademik, kepribadian mahasiswa, mekanisme coping yang digunakan serta bagaimana

hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya. Pada penelitian ini tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene berada pada kategori normal.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan hasil penelitian yang dilakukan (Ayu Suarningsih, 2021) tentang gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Ciamis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak (70,2%) tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada di kategori normal.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Yafi Sabila Rosyad, 2019) tentang tingkat stres mahasiswa Stikes Yogyakarta dalam mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak (59,3%) tingkat stres mahasiswa berada pada kategori normal.

b. Mekanisme Koping Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 67 mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 52 orang (77,6%) sedangkan yang memiliki mekanisme maladaptif sebanyak 15 orang (22,4%).

Mekanisme koping adalah suatu usaha langsung yang dilakukan oleh seseorang dalam menyesuaikan diri dengan perubahan, menyelesaikan masalah, serta respon terhadap situasi yang mengancam (Yuliani E, 2022). Ada dua jenis strategi koping yaitu koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi. Koping dapat bersifat adaptif dan maladaptif. Koping adaptif membantu individu menghadapi kejadian yang menimbulkan stres meminimalkan distress yang terjadi. Koping maladaptif dapat mengakibatkan distress yang tidak seharusnya bagi individu tersebut (Stuart & Sundeen, 2016).

Tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa berbeda-beda, tergantung dengan kemampuan individu dalam menghadapi stres. Menurut (Wahyudi 2016), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi mekanisme koping yaitu, faktor internal yang berasal dari diri individu meliputi, umur, jenis kelamin, pendidikan, dan agama sedangkan dari faktor eksternal meliputi, dukungan sosial, lingkungan, keuangan dan kesehatan.

Peneliti berpendapat, mahasiswa yang mengalami mekanisme koping adaptif disebabkan karena adanya motivasi mahasiswa untuk segera menyelesaikan tugas akhir (skripsi) secepat mungkin serta mendapat dukungan sosial dari keluarga maupun teman, mahasiswa juga melakukan hal-hal yang dapat mengurangi stres dengan melakukan hobi. Sedangkan mahasiswa yang mengalami mekanisme koping disebabkan karena kurangnya dukungan sosial atau merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi). Selain itu, mahasiswa yang mengalami mekanisme koping maladaptif cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi. Hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene lebih banyak menggunakan mekanisme koping adaptif.

Hampir sama dengan penelitian yang dilakukan (Putri Ratna Wulandari et al., 2023) tentang gambaran mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir program studi D-III keperawatan dalam penyusunan karya tulis ilmiah di ITSK RS dr. Soepraoen. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa (67%) memiliki mekanisme koping adaptif.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sugiarti et al., 2024) tentang gambaran mekanisme koping pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (41,4%) mahasiswa memiliki mekanisme koping adaptif.

Didukung penelitian lain yang dilakukan (Tiara Aryanti et al., 2023) tentang mekanisme koping pada mahasiswa D-III keperawatan yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan mekanisme koping adaptif.

Analisis Brivariat

a. Hubungan Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping

Hasil penelitian berdasarkan tabel 5.6 didapatkan bahwa responden yang masuk dalam kategori normal sebanyak 22 orang (100%) memiliki mekanisme koping adaptif, yang

mengalami stres ringan memiliki mekanisme koping adaptif 7 orang (87,5%) sedangkan mekanisme maladaptif 1 orang (12,5%), stres sedang memiliki mekanisme koping adaptif 20 orang (65,0%) sedangkan mekanisme maladaptif 7 orang (35,0%), stres berat memiliki mekanisme koping adaptif 7 orang (63,6%) sedangkan mekanisme maladaptif 4 orang (36,4%), responden yang mengalami stres sangat berat memiliki mekanisme koping adaptif 3 orang (50,0%) sedangkan mekanisme maladaptif 3 orang (50,0%).

Hasil uji statistik Chi-Square nilai p value = 0,003 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan antara tingkat stres terhadap mekanisme koping mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene.

Hampir sama dengan penelitian yang dilakukan (Usraleli et al., 2020) tentang hubungan strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Poltekes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan ($p=0,014$) dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan signifikan antara strategi koping dengan tingkat stres.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Fadli Ilhami Harri, 2022) tentang hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa profesi ners di fakultas keperawatan Universitas Andalas Padang. Hasil penelitian menunjukkan ($p=0,000$) yang artinya ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan mekanisme koping.

Berbeda pada penelitian yang dilakukan (Nadhila, 2020), tentang korelasi strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres dengan ($p=0,285$).

Stres dapat mempengaruhi seseorang dari segala usia dan pekerjaan, jika disebabkan oleh tuntutan akademik maka dinamakan stres akademik. Ini adalah hasil dari faktor stres yang dapat bersifat fisik, sosial serta psikologis. Maka penting bagi seseorang untuk mengambil langkah-langkah untuk mengembangkan strategi koping untuk menghadapi suatu masalah (Hardiyanti & Permana, 2019).

Seseorang yang mengalami stres responnya disebut dengan mekanisme koping. Tujuan dari koping adalah untuk mengurangi hal-hal merugikan yang disebabkan oleh situasi dan keadaan lingkungan, untuk meningkatkan peluang kesembuhan, untuk beradaptasi dengan kejadian negatif dalam kehidupan nyata, untuk menjaga keseimbangan emosi, dan untuk memelihara citra diri yang positif (Maryam, 2017). Strategi koping Lazarus dan Folkman dalam menghadapi stres terbagi menjadi dua bagian yaitu fokus mengatasi masalah serta koping yang berfokus pada emosi. Koping yang berfokus pada masalah adalah sebuah perilaku yang mengarah sebagai pemecahan suatu permasalahan, seseorang akan menggunakan koping ini jika dirinya menilai sebuah permasalahan yang dihadapi bisa dikontrol dan diselesaikan. Sedangkan koping yang berfokus pada emosi adalah usaha yang dicoba seseorang untuk mengubah fungsi emosi tanpa mengubah pemicu stres (Maryam, 2017).

Selama proses pengerjaan skripsi mahasiswa harus segera menyesuaikan diri dengan kondisi baru. Jika seseorang atau mahasiswa sedang menyusun skripsi dan menghadapi tantangan, mereka harus mampu mengatasi tantangan tersebut. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk belajar bagaimana menggunakan strategi koping untuk membantu mereka menghadapi sumber stres (Septiary, 2022).

Dalam hasil penelitian ditemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang, stres berat dan stres sangat berat memiliki mekanisme koping adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping adaptif disebabkan oleh fakta bahwa mereka lebih mampu mengendalikan kejengkelan sehari-hari.

Orang-orang dengan kecerdasan emosional memiliki kemampuan untuk mengontrol diri, semangat dan ketekunan. Selain itu, memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan dalam situasi sulit. Mengendalikan perasaan dan emosi ia tidak melebih-lebihkan

kesenangan, mampu mengatur suasana hati, dan menjaga perasaan orang lain (empati), bahkan mampu menjaga hubungan dengan sebaik-baiknya. Dengan demikian, mahasiswa memiliki kemampuan untuk menyelesaikan suatu permasalahan (Widiastuti, 2020).

Hasil penelitian juga didapatkan mahasiswa memiliki mekanisme koping tetapi mengalami stres. Hal ini disebabkan oleh masalah lain yang menyebabkan mahasiswa stres, seperti masa kuliah yang hampir berakhir dan mahasiswa akan melanjutkan profesi mereka. Bisa juga disebabkan oleh ujian skripsi dan masalah yang akan dihadapi setelah ujian. Selain itu, diharapkan mahasiswa mempelajari teknik pengolahan data, manajemen waktu yang efektif misalnya, menunda-nunda penyelesaian skripsi dan penggunaan koping stres berfokus pada masalah misalnya, berkonsentrasi pada penyelesaian skripsi untuk membantu mengurangi stres. Pembimbing juga diharapkan agar memiliki waktu luang sehingga mahasiswa dapat melakukan bimbingan terkait masalah skripsi dengan baik.

Dapat disimpulkan, pada penelitian ini didapatkan bahwa adanya hubungan antara mekanisme koping dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mekanisme koping negatif juga dikenal mekanisme koping maladaptif, tentu akan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa karena metode pemecahan masalah sering menghasilkan hasil negatif, yang berarti mahasiswa tidak dapat menyelesaikan masalah mereka sendiri. Sebaliknya jika mekanisme koping adaptif maka proses penyelesaian masalah bisa diatasi dengan baik dan tentunya dapat mengurangi stres yang dialami.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai analisis tingkat stres terhadap mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene, peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene berada pada kategori normal.
2. Mekanisme koping adaptif paling banyak digunakan mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres terhadap mekanisme koping mahasiswa tingkat akhir di Stikes Marendeng Majene.

Referensi

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(2), 127.
- Akasyah, W. (2018). Determinan ketahanan psikologi remaja korban bullying dengan pendekatan model adaptasi stres stuart (*Doctoral dissertation, Universitas Airlangga*).
- Amelia, R. D. (2022). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Alifah Padang Tahun 2022.
- AYU SUARNINGSIH, P. U. J. I. (2021). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKIRIPSI DI STIKes MUHAMMADIYAH CIASMIS. (*Doctoral dissertation, STIKes Muhammadiyah Ciamis*).
- Aryantini, T., Sutresna, I., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023). MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA PRODI DIII KEPERAWATAN YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR. *Journal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 1030-1036.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S (2017). Stres psikologis dan teori penanggulangan Lazarus dan Folkman. Buku pegangan stres dan kesehatan: *Panduan penelitian dan parkti*, 349-364.

- BPS. 2019. *Prevalensi Gangguan Jiwa*. Jakart: BPS.
- Daawi, M. M., & Nisa, W. I., (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67-7575.
- Fasya, Z. A., Yuwono, P., & Septiwi, C. (2019). Gambaran tingkat stres dan mekanisme koping dalam mengerjakan skripsi di STIKes Muhammadiyah Gombong Tahun 2019. *In Prosiding University Research Colloquium* (pp. 622-629).
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*, FKUI. Gaya Baru, Jakarta.
- HP, Y. H. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Remaja Di Sman 1 Sentolo (*Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada*).
- Hardianti, R. & Permana, I. (2019). Strategi coping terhadap stress kerja pada perawat di rumah sakit : Literatur review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Iriani, Annisa puteri. (2022). “Kesibukan Mahasiswa Berdasarkan Semester.” Retrieved (<https://profesi-unm.com,2021/01/06/ini-kesibukan-mahasiswa-berdasarkan-semester/>). Diakses pada tanggal 16 Mei 2024
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130-146.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar Indonesia* (Riskesdes) 2018. Jakarta: *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemenkes, (2020). Hubungan smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene/ *journal Of Islamic*, 95-100.
- Lestari, P. E., Ramaita, R., & Ameliati, S. (2021). Studi Literatur: Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 15-21.
- Lavari, W, L., Erianti, S., & Rasyid, T.A (2019). Gambaran mekanisme koping mahasiswa dalam penyusunan skripsi program studi ilmu keperawatan stikes hang tuah pekanbaru. *Al-Asamiya Nursing : Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 8(1), 32-41.
- Madaniah, R. (2020). *Hubungan Antara Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung*.
- Mandira, T. M., Efenti, V. R., & Chasani, S. (2021). Hubungan Komunitas Dosen Pembimbing Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 5(2), 83-93.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumber dayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107.
- Natalia, L., Asri R. Y., & Hijriani, H. (2022). Hubungan Distress Psikologis dengan Strategi Mekanisme Coping pada Tenaga Kesehatan yang Terkonfirmasi COVID-19. *JURNAL PENDIDIKAN DAN KLINIK KEPERAWATAN INDONESIA (INJEC)*, 7(1), 43-52.
- Novita, I., Azizah, L. M. A., & Akbar, A. (2023). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Reguler S1 Keperawatan yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto (*Doctoral dissertation, Perputakaan Universitas Bina Sehat PPNI*).
- Nababan, Dinda Pratiwi. 2021. “Tingkat Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19.” *Universitas Senata Dharma Yogyakarta*.
- Nasruddin, H. I., Thantawi, T. R., & Suryani, E. (2021). ANALISIS FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MAHASISWA INSTITUT AGAMA ISLAM SAHID INAIS BOGOR MENABUNG DI BANK BNI SYARIAH. *SAHID BANKING JOURNAL*, 1(01), 128-142.

- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. P Lestari (ed.); Edisi 5). Salemba Medika.*
- Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Purwanti, S., & Rohmah, A. N. (2020). Mahasiswa dan bunuh diri: resiliensi mahasiswa dalam menghadapi skripsi. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 371-378.
- Nadhila, Nurjannah, N., Musadir, N., Ishak S., & Zahra, Z (2020). Korelasi Jenis Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Kedokteran Nangroe Medika*, 3(2), 7-14.
- Pravesty, E. (2019). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres pada Orang Tua yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLBN 1 Bantul (*Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*).
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(2), 115-126.
- Pabebang, Y., Mangapi, Y. H., & Kelong, P (2022). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Pada Lansia Di Lembang Benteng Ka'do Kecamatan Kapalapitu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(2), 157-167.
- Potter & Perry. 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.*
- Polit & Beck. (2012). *Manual Sumber Daya untuk Penelitian Keperawatan. Menghasilkan dan Menilai Bukti Praktek Keperawatan Edisi Kesembilan. AS: Lippincott.*
- Ridho, M., Frethernety A., & Widodo, T. (2021). Literature Review Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1366-1371.
- Rohaedi, S., Nur Rahamawati, M., & Sumartini, S. (2019). *Tingkat Stres dan indikator stres pada remaja yang melakukan pernikahan dini.*
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan. Diakses dari: Http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/Infoterkini/Materi_Rakorpop_2018/Hasil%20Risikesdes2018. Diakses pada tanggal 15 MEI 2024.*
- Rosyad., Y. S. (2019). Tingkat stres mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam mengerjakan skripsi tahun akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1).
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019. *Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101-122.
- Silfia Putri, W.S. (2022). Strategi Koping Penyintas Covid 19 dalam Mengembangkan Konsep Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Purwokerto) (*Doctoral Disertation, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Purwokerto*).
- Suprihatiningsih, T., & Susanti, P. (2021). Hubungan Mekanisme Koping Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal kesehatan Al-Irsyad*, 14.
- Suryani, A. I., Muliawan, P., & Adiputra, N. (2020). Hubungan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan garmen di kota Denpasar. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 6, 143-8.
- Stuart dan Sundeen. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.*
- Silfia Putri, W. S. (2022). STRATEGI COPING PENYINTAS COVID-19 DALAM MENGEMBANGKAN KONSEP DIRI (*Studi Kasus pada Mahasiswa UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto*) (*Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto*). 0063.
- Sugiyono, (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D.* Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono, (2016). *Metode penelitian kuantitatif.* Bandung: CV. Alfabeta.
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dala Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14-22

- Salean, T. Y., Nurin, R. L., Wungouw, H. P., & Kareri, D. G. R. (2020). Pengaruh Senam Ashtana Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendekia Medical Journal*, 8(3), 178-184.
- Sugiarti, S., Utami, R. J., Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Journal on Education*, 6(2), 11251-11259.
- Ulum, M.C. (2018). *Hubungan Sikap Mahasiswa dengan Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Semester VII S1 Keperawatan Stikes ICME Jombang*. Stikes Insan Cendekia Medika.
- Upadianti, L. P. S., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara adversity intelligence dengan kemasam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir departemen teknik perencanaan wilayah kota dan teknik elektro Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 945-954.
- Usraleli, U., Melly, M. & Deliana, R (2020). Hubungan strategi coping dengan tingkat stres mahasiswa poltekkes kemenkes riau yang menyusun skripsi. *Journal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 967-970.
- Widiyaningsih, R. (2021). Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Melati I Kabupaten Sleman (*Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*).
- WAHYUDI. H. (2016). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Mekanisme Koping Pada Pasien dengan Fraktur Femur Di Rsud Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen*.
- Wardani, I. Y., & Afifah, N. P. (2022). Dukungan Sosial dengan Stres Kecemasan dan Depresi Remaja SMA Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 395-404.
- WHO. 2020. "Mental Health: Strengthening Our Response." Retrieved Diakses dari: (<https://www.who.int/news-room/factsheet/detail/mental-healthstrengthening-our-response>). Diakses pada tanggal 5 APRIL 2024.
- Wulandari, P. R., Prioasmoro, D. P., & Laksono, B. B. (2023). Gambaran mekanisme kping pada mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi D-III Keperawatan dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di ITSK RS. Dr. Soepraoen. *Nursing Information Journal*, 3(1), 13-18.
- Widiastuti, M., Farida, I., & Febriyanti, N. (2020). Dukungan Sosial Perawat Terhadap Mekanisme Coping Anggota Keluarga Pasien Kritis di Ruang Perawatan Intensif. *Jurnal keperawatan dan kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(1), 57-69.
- Yuliani, E. (2022). *Kebutuhan Dasar Manusia: Buku ajar*. Rena Cipta Mandiri.