

**GAMBARAN TINGKAT STRESS DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR PRODI D3 KEPERAWATAN STIKES RAJEKWESI BOJONEGORO  
TAHUN AJARAN 2020/2021**

*DESCRIPTION OF STRESS LEVELS AND COOPING MECHANISMS IN FINAL LEVEL STUDENTS  
OF D3 NURSING STUDY PROGRAM RAJEKWESI BOJONEGORO ACADEMIC YEAR 2020/2021*

Titik Nuryanti<sup>1</sup>, Retno Puji A<sup>2</sup>, Evita Muslima IP<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> STIKES Rajekwesi Bojonegoro

**ABSTRAK**

Stressor adalah salah satu penyebab stress yang dapat mengganggu Kesehatan. Hal ini dipengaruhi oleh mekanisme koping dari mahasiswa. Semakin bagus mekanisme koping setiap individu maka tingkat adaptasi juga akan semakin baik sehingga bagi tubuh stress tidak akan mengganggu Kesehatan begitu juga sebaliknya. Stress merupakan masalah Kesehatan masyarakat ke empat di dunia (WHO, 2020). Hal ini sering diabaikan oleh mahasiswa. Bahkan stress masih dianggap biasa saja. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa Prodi D III keperawatan semester akhir.

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif*, dengan populasi seluruh mahasiswa Tingkat akhir tahun ajaran 2020/2021, sebanyak 80 orang, sedangkan sampelnya sebanyak 80 orang, dengan tehnik total *sampling*. Cara pengambilan data dengan kuesioner yang kemudian diolah dengan cara *editing, coding, scoring, tabulating* yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi yang dikonfirmasi dengan prosentase dan narasi.

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategori mahasiswa yang semester akhir di STIKES Rajekwesi Bojonegoro tahun 2020 berusia 21 tahun dengan jumlah 65 responden (81,25%), Tingkat Stres Berdasarkan analisis diatas menunjukkan bahwa hasil mengenai tingkat stres mahasiswa akhir, mayoritas terbanyak adalah stres sedang sebanyak 35 responden (43,7%) dan mekanisme koping pada mahasiswa akhir terbanyak adalah kategori baik sebanyak 60 responden (75%),

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa akhir di STIKES Rajekwesi Bojonegoro, maka disimpulkan sebagai berikut : Sebagian besar tingkat stres mahasiswa tingkat akhir masuk dalam kategori stres sedang. Dan Sebagian besar mekanisme koping mahasiswa tingkat akhir yang sedang. Sedangkan untuk mekanisme koping sudah baik.

**Kata Kunci** : *Tingkat Stres, Mahasiswa akhir, Mekanisme Koping*

**ABSTRACT**

*Stressor is one of the causes of stress that can interfere with health. This is influenced by the coping mechanisms of students. The better the coping mechanism of each individual, the better the level of adaptation will be so that for the body stress will not interfere with health and vice versa. Stress is the fourth public health problem in the world (WHO, 2020). This is often overlooked by students. Even stress is still considered normal. This study aims to determine the level of stress and coping mechanisms for students of D III Nursing Study Program in the final semester.*

*This study uses a descriptive method, with the entire population. There are 80 students at the end of the academic year 2020/2021, while the sample is 80 people, using a total sampling technique. The method of collecting data is using a questionnaire which is then processed by editing, coding, scoring, tabulating which is presented in the form of a frequency table which is confirmed by percentage and narration.*

*Based on the results of the analysis above, it shows that the category of students in the final semester at STIKES Rajekwesi Bojonegoro in 2020 is 21 years old with a total of 65 respondents (81.25%), Stress Levels. as many as 35 respondents (43.7%) and most of the coping mechanisms in final students were in the good category as many as 60 respondents (75%).*

*Based on the results of research and discussion of the description of stress levels and coping mechanisms for final students at STIKES Rajekwesi Bojonegoro, it can be concluded as follows: Most of the stress levels of final year students are in the moderate stress category. And most of the coping mechanisms for final year students are moderate. Meanwhile, the coping mechanism is good.*

*Keywords: Stress Level, Final Student, Coping Mechanism*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang tengah menimba ilmu atau belajar di perguruan tinggi baik politeknik, sekolah tinggi hingga universitas. (Hartaji, 2012). Mahasiswa adalah individu yang memiliki karakter unik dimana di usia awal dewasa akan lebih banyak pertimbangan dan rentan dalam menghadapi stressor.

Stressor adalah salah satu penyebab stress yang dapat mengganggu Kesehatan. Hal ini dipengaruhi oleh mekanisme coping dari mahasiswa. Semakin bagus mekanisme coping setiap individu maka tingkat adaptasi juga akan semakin baik sehingga bagi tubuh stress tidak akan mengganggu Kesehatan begitu juga sebaliknya..

Stress merupakan masalah Kesehatan masyarakat ke empat di dunia (WHO, 2020). Hal ini sering diabaikan oleh mahasiswa. Bahkan stress masih dianggap biasa saja. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan pada tanggal 3 Agustus 2020. melalui wawancara terhadap 25 mahasiswa Program D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro. Hasilnya menunjukkan sebanyak 13 mahasiswa (52%) dari 25 mahasiswa sering merasa sakit kepala, mengalami perubahan nafsu makan, sulit tidur. Mahasiswa menyampaikan beberapa alasan stress yang berhubungan dengan kehidupan akademik seperti : jadwal perkuliahan, adanya praktik, deadline tugas, sikap para dosen, dan materi perkuliahan yang membingungkan. Waktu program pendidikan yang mengharuskan mahasiswa untuk segera menyelesaikan. Padatnya perkuliahan disertai dengan ketrampilan praktik dan berbagai kegiatan lain.

Stress diawali ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi pula stress yang dialami individu (Yosep, 2011).

Setelah stress muncul akan ada mekanisme coping dari dalam. Mekanisme coping merupakan cara yang digunakan seorang individu dalam mengatasi dan menyelesaikan sebuah masalah. Mekanisme coping dibagi menjadi dua yaitu coping berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan coping berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). Mekanisme coping berfokus pada masalah adalah coping yang merujuk pada pemecahan masalah dan menghentikan stress. Sedangkan mekanisme coping berfokus pada emosi adalah coping yang digunakan untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan stress, tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stress secara langsung (Sarafino & Smith, 2011). Jika mekanisme coping tidak mampu beradaptasi. Stress yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif.

Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan,

Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro untuk menangani stress dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami mahasiswa adalah melalui layanan konseling individual dengan berbagai pendekatan konseling. Pendekatan konseling yang dijadikan sebagai alternatif untuk membantu mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif kuantitatif*, pendekatan yang digunakan pendekatan *cross-sectional*. Desain dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan tingkat stress dan mekanisme coping mahasiswa Prodi D III Keperawatan semester akhir sehubungan dengan padatnya perkuliahan dan pemenuhan tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro tahun 2020. Populasi Seluruh mahasiswa Tingkat akhir tahun ajaran 2020/2021 di STIKES Rajekwesi Bojonegoro,

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik responden

#### a. Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	%
20	12	15
21	65	81.25
22	3	3.75
Total	80	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa usia pada mahasiswa akhir terbanyak adalah usia 21 tahun dengan jumlah 65 responden (81,25%), kategori usia 20 tahun dengan jumlah 12 responden (15%), kategori usia 22 tahun dengan jumlah 3 responden dengan jumlah (3,75%).

#### b. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	12	15
Perempuan	68	85
Total	80	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin pada mahasiswa akhir terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 68 responden (85%), sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 12 responden (15%).

### 2. Tingkat Stress

Tingkat Stress	Jumlah	%
Normal	12	15
Ringan	30	37.5
Sedang	35	43.75
Berat	3	3.75
Sangat berat	0	0
Total	80	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa akhir terbanyak adalah stres sedang 35 responden (43,7%), normal 12 responden (15%), stres ringan 30 responden (37,5%), stres berat 3 responden (3,75%), dan stres sangat berat tidak ada (0%)

### 3. Mekanisme Koping

Kategori	Jumlah	%
Baik	60	75
Cukup	15	18,75
Kurang	5	6.25
Total	80	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kategori mekanisme koping pada mahasiswa akhir terbanyak adalah kategori baik sebanyak 60 responden (75%), cukup sebanyak 15 responden (18,75%), dan kurang sebanyak 5 responden (6,25%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategori mahasiswa yang semester akhir di STIKES Rajekwesi Bojonegoro tahun 2020 berusia 21 tahun dengan jumlah 65 responden (81,25%). Hal ini merupakan tahap perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini dilihat dari segi perkembangan pada usia ini adalah pemantapan dalam pendirian hidup dan jati diri, sudah mengerti tentang apa saja hal baik yang harus dilakukan dan hal buruk yang tidak dilakukan (Yusuf, 2012). Semakin banyak tugas dan kegiatan pada mahasiswa akhir akan mempengaruhi tingkat stress dari mahasiswa.

Jenis kelamin perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan karakteristik yang berbeda-beda terhadap stres. Pada penelitian ini perempuan sangat mendominasi dibandingkan dengan laki-laki. Rata-rata mahasiswa STIKES Muhammadiyah Gombang dengan program

studi keperawatan banyak disukai oleh kaum perempuan. Dari hal tersebut perempuan mempunyai respon yang berbeda dengan laki-laki. Perempuan lebih mudah merasa cemas, menangis, perasaan bersalah, dan sering menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah. Dalam menghadapi sebuah masalah ataupun konflik respon antara laki-laki dan perempuan sangat berbeda. Penelitian ini memiliki hasil yang serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosiana (2018) terhadap 45 responden mahasiswa tingkat yang sedang skripsi, menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 31 responden (68,9%). Jenis kelamin perempuan memiliki tingkat kewaspadaan yang negatif terhadap adanya sebuah konflik dan stres, perempuan juga sering menggunakan perasaannya yang mengakibatkan rasa yang tidak nyaman. Konflik ini dapat memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, stres dan rasa takut. Sedangkan laki-laki pada umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif untuk dapat menyelesaikan sebuah masalah (Sukadiyanto, 2010).

Tingkat Stres Berdasarkan analisis diatas menunjukkan bahwa hasil mengenai tingkat stres mahasiswa akhir, mayoritas terbanyak adalah stres sedang sebanyak 35 responden (43,7%). Mayoritas stres berat ini didominasi jenis kelamin perempuan. Stres berat merupakan stres yang dialami mahasiswa yang berlangsung lama sampai beberapa minggu sampai berbulan-bulan. Penyebab stres berat tersebut dikarenakan adanya beban tugas yang berat dalam mengerjakan KTI, praktikum, berakibat keadaan fisik menjadi tidak stabil dan lemah, perubahan emosional dikarenakan menstruasi, dan kurangnya waktu dalam beristirahat.

Mekanisme koping pada mahasiswa akhir terbanyak adalah kategori baik sebanyak 60 responden (75%). Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya untuk mempertahankan rasa terkendali terhadap situasi, mengurangi rasa tidak nyaman, dan menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres (Stuart & Laraira, 2011). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi mekanisme koping diantaranya adalah faktor internal maupun eksternal. Faktor internal berasal dari sendiri. Motivasi diri sendiri merupakan salah satu hal yang paling [penting dalam mengatasi stress. Sehingga jika mekanisme koping baik maka adaptasi setiap individu akan semakin baik juga. Pada saat observasi mekanisme koping mahasiswa stikes Bojonegoro adalah motivasi dari keluarga. Dimana keluarga membuat individu untuk selalu mengikuti alur di pendidikan. Sehingga di harapkan disini akan lulus tepat waktu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa akhir di STIKES Rajekwesi Bojonegoro, maka disimpulkan sebagai berikut : Sebagian besar tingkat stres mahasiswa tingkat akhir masuk dalam kategori stres sedang. Dan Sebagian besar mekanisme koping mahasiswa tingkat akhir yang sedang. Sedangkan untuk mekanisme koping sudah baik.

## SARAN

- a. Bagi Peneliti Diharapkan peneliti memberikan edukasi terkait dengan tingkat stres terhadap mekanisme koping yang efektif untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi setiap individu.
- b. Bagi Mahasiswa Diharapkan mahasiswa tidak melupakan dan menghindar atau melarikan diri pada saat menghadapi sebuah masalah selain itu mahasiswa dapat mengaplikasikan mekanisme koping yang tepat dalam kehidupan nyata.
- c. Bagi Institusi Pendidikan Khususnya para dosen agar dapat membantu mahasiswa dalam memberikan dukungan seperti bimbingan, motivasi, dan semangat. Sehingga mahasiswa dapat terbantu dalam mengerjakan skripsinya dengan baik dan selesai tepat waktu.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan bagi peneliti selanjutnya menggunakan desain penelitian yang berbeda yaitu tentang faktor-faktor stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, menghubungkan tingkat stres dan mekanisme koping dan melakukan wawancara (kualitatif) tentang mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. yang digunakan *non probability sampling* dengan teknik *sampling jenuh*, Pengolahan data dan teknik analisa data *Editing, Coding, Scoring, Tabulating*.

## KEPUSTAKAAN

- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah. Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley. & Sons, Inc
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik. Yogyakarta: Uni-versitas Negeri

Yogyakarta

- WHO. (2020). Masalah Kesehatan di Dunia. <https://www.who.int> acces September 2020
- Yosep, I. (2011). Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi). Bandung : Refika Medika
- Yusuf. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Stuart & Laraia. 2005. Buku Saku Keperawatan Jiwa (terjemahan). Jakarta: EGC