

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA BARU S1 KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI PERKULIAHAN TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA

Adetia Pramesti Rinarta<sup>1</sup>, Deasti Nurmaguphita<sup>1</sup>, Mamnuah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63 Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55292, Indonesia

---

## Info Artikel

Riwayat Artikel:  
Diterima: 13 Jan 2025  
Direvisi: 14 Jan 2025  
Diterima: 17 Jan 2025  
Diterbitkan: 22 Jan 2025

**Kata kunci:** Stres;  
Mekanisme Koping;  
Mahasiswa Keperawatan

**Penulis Korespondensi :**  
Adetia Pramesti Rinarta  
Email:  
adetiapramesti@gmail.com

---

## Abstrak

**Latar belakang:** Mahasiswa baru sering melakukan penyesuaian terhadap tahun pertama perkuliahan, maka hal ini kemungkinan dapat menimbulkan stres. Tingkat stres yang dialami setiap individu berbeda, tergantung kemampuan individu dalam mengatasi stres. Mekanisme koping merupakan cara untuk mengatasi stres yang akan membantu beradaptasi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara tingkat stres dan mekanisme koping pada mahasiswa baru S1 keperawatan dalam menghadapi perkuliahan tahun pertama di Universitas Aisyiyah Yogyakarta

**Metode:** Penelitian deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Responden dipilih dengan teknik *simple random sampling* dan mendapatkan 145 mahasiswa baru S1 keperawatan yang menghadapi perkuliahan tahun pertama di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Analisis data menggunakan uji *Kendall-Tau*. Dalam pengambilan data menggunakan kuesioner karakteristik responden, kuesioner tingkat stres SLSI yang dimodifikasi, dan kuesioner mekanisme koping.

**Hasil:** Sebagian besar responden dalam kondisi stres sedang (58,9%) dengan mekanisme koping adaptif (93,8%). Nilai signifikansi uji *Kendall-Tau* sebesar 0,720.

**Kesimpulan:** tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa baru S1 keperawatan dalam menghadapi perkuliahan tahun pertama di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Dalam hal ini, mahasiswa baru disarankan dapat lebih terbuka dalam menghadapi stres akibat tahun pertama perkuliahan agar mendapatkan bantuan atau konseling yang tepat dari pihak universitas, teman, maupun keluarga serta dapat menggunakan dan mempertahankan koping adaptif.

---

Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat  
e-ISSN: 2527-8185  
Vol. 9 No. 2 Desember 2024 (Hal 126-135)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v9i2.5647>

How To Cite: Rinarta AP, Nurmaguphita D, Mamnuah. Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Baru S1 Keperawatan Dalam Menghadapi Perkuliahan Tahun Pertama Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. JMKM [Internet]. 2025 Jan. 22 [cited 2025 Jan. 22];9(2):126-35. Available from: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM/article/view/5647>



Copyright © 2024 by the Authors, Published by Program Studi: Kesehatan Masyarakat Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

## 1. Pendahuluan

Individu yang menjalani tahun pertama perkuliahan di perguruan tinggi dalam kurun waktu kurang dari 15 bulan disebut sebagai mahasiswa baru (Alhamdika, 2021). Tahun pertama perkuliahan merupakan masa transisi kehidupan untuk membangun hubungan dan identitas di lingkungan baru yaitu lingkungan perguruan tinggi (Fikrie, Ariani, & Hermina, 2019). Mahasiswa baru akan mengalami perubahan posisi yang sebelumnya menjadi siswa paling tinggi tingkatnya di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa yang paling rendah tingkatnya di perkuliahan. Mahasiswa baru akan dituntut untuk melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang ada (Maulina & Sari, 2018). Ketika mahasiswa baru tidak dapat mengatasi berbagai permasalahan tersebut, maka akan menimbulkan masalah yang lebih kompleks di kemudian hari, terutama masalah kesehatan jiwa (Rahayu & Arianti, 2020).

Salah satu masalah kesehatan jiwa adalah stres, yaitu kondisi dimana terjadi keadaan khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit (WHO, 2023). Perbedaan tingkat stres yang dialami setiap orang dapat terjadi dikarenakan kemampuan diri individu dalam mengelola stres (Nadatién & Mulayyinah, 2019). Sebesar 36,7-71,6% mahasiswa di Indonesia mengalami stres (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017). Sedangkan sekitar 38-71% mahasiswa keperawatan di dunia mengalami stres.

Stres dapat mengarah ke hal positif apabila stresor tidak melebihi batas kontrol stres dan kapasitas diri (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018). Dampak positif stres terhadap mahasiswa yaitu dapat mendorong mahasiswa untuk membangun diri dan kreativitasnya. Stres dapat mengarah ke hal negatif antara lain sulit berkonsentrasi, penurunan minat pada aktivitas harian, penurunan motivasi, mendorong untuk berperilaku maladaptif dan akan meningkatkan terjadinya depresi pada mahasiswa (Lestari, Ramaita, & Ameliati, 2021). Kondisi stres yang dialami mahasiswa menunjukkan adanya gangguan kesejahteraan psikologis yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis perlu dijaga agar perkuliahan berjalan dengan efektif. Untuk menghadapi dan mengatasi stres mahasiswa diperlukan suatu cara atau mekanisme koping yang tepat (Millasari & Jannah, 2019).

Mekanisme koping merupakan penyesuaian diri dengan berubah, merespon kondisi yang dianggap membahayakan diri, dan menyelesaikan permasalahan. Setiap orang akan memiliki perbedaan ketika merespon dan mengatasi stres (Nadatién & Mulayyinah, 2019). Terdapat dua macam penggunaan mekanisme koping, mekanisme koping adaptif dengan pendekatan serta mekanisme koping maladaptif dengan penghindaran merupakan konsep koping yang umum digunakan. Mekanisme yang membantu membentuk fungsi integrasi, proses tumbuh dan belajar sehingga dapat mencapai tujuan disebut mekanisme koping adaptif. Sedangkan mekanisme yang menghambat proses fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan dengan melakukan pengelakan disebut koping maladaptif (Morales-Rodríguez & Pérez-Mármol, 2019). Ketika seseorang berhasil menggunakan mekanisme koping, maka individu dapat beradaptasi dan menyelesaikan masalah. Akan tetapi, apabila individu gagal menggunakan mekanisme koping maka individu tidak dapat beradaptasi sehingga dapat menimbulkan masalah lain dan dapat mengganggu interaksi sosial dengan orang lain (Nadatién & Mulayyinah, 2019).

Dari hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, menunjukkan bahwa sebanyak lebih

19 juta penduduk dengan usia di atas 15 tahun menderita gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk dengan usia di atas 15 tahun menderita depresi. Gangguan emosional yang dialami penduduk dengan usia di atas 15 tahun pada tahun 2018 mencapai 9,8%, yang mana pada tahun 2013 sebesar 6% (Riskesdas, 2018). Adanya kenaikan penderita tersebut menunjukkan bahwa perlu adanya kebijakan khusus untuk kesehatan jiwa di Indonesia. Masyarakat cenderung masih memandang negatif orang dengan gangguan mental atau jiwa. Seharusnya masyarakat dapat bekerja sama dengan pemerintah untuk mengatasi masalah ini. Hal ini sesuai dengan UU No. 18 Tahun 2014 yang menjadi pedoman mengenai kebijakan aturan kesehatan jiwa di Indonesia.

UU No. 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa menjelaskan bahwa dalam meningkatkan kesehatan jiwa dapat dilakukan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif secara terpadu, menyeluruh, dan terintegrasi dengan pihak-pihak terkait. Pada mahasiswa dapat dilakukan skrining awal tanda dan gejala kesehatan mental. Hasil skrining dapat digunakan pihak kampus untuk menetapkan kebijakan yang dapat meningkatkan kesehatan jiwa mahasiswa. Kebijakan dapat berupa program maupun pelayanan terkait kesehatan jiwa seperti pelayanan konseling (Fajlurrahman & Wardaningsih, 2021).

Studi pendahuluan telah dilakukan pada tanggal 22 November 2023 dengan wawancara terhadap 13 mahasiswa baru S1 Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2024. Hasil wawancara menunjukkan bahwa selama menjadi mahasiswa baru, 3 responden (23,1%) menyatakan khawatir dengan masa depannya. Sedangkan 10 responden (76,9%) mengatakan sulit beradaptasi dengan dunia perkuliahan. Hal tersebut menyebabkan responden mengalami sulit tidur, sulit mengontrol emosi, malas beraktivitas, tidak nafsu makan, dan motivasi menurun. Responden menggunakan mekanisme koping adaptif dan mekanisme koping maladaptif. Pada 12 responden (92,3%) mengatakan bersikap optimis dan fokus mencari solusi, bercerita ke orang lain, dan mencari hiburan. Sedangkan 1 responden (7,7%) mengatakan sering mengulur waktu untuk menyelesaikan permasalahannya.

Berdasarkan fenomena yang telah ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait apakah ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Baru S1 Keperawatan Dalam Menghadapi Perkuliahan Tahun Pertama Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

## 2. Metode

Penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Dari 228 mahasiswa dan didapatkan sampel sebanyak 145 mahasiswa S1 Keperawatan tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta angkatan 2023 yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Tingkat stres sebagai variabel bebas dan mekanisme koping sebagai variabel terikat.

Pengambilan data menggunakan kuesioner karakteristik responden, kuesioner tingkat stres *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) yang telah dimodifikasi, dan kuesioner mekanisme koping yang dibuat sendiri oleh peneliti serta sudah dilakukan uji validitas-reliabilitas pada 39 responden mahasiswa baru S1 ilmu keperawatan angkatan 2023 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Kuesioner tingkat stres *Student- Life Stress Inventory* (SLSI) dengan 39 item pernyataan valid dengan nilai  $r$  tabel 0,322 – 0,749 dan rentang nilai signifikansi 0,000 – 0,046 serta nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,926. Kuesioner mekanisme koping dengan hasil 17 item pernyataan valid dengan rentang nilai  $r$  tabel 0,454 –

0,708 dan nilai signifikansi 0,000 – 0,004 serta nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,779.

Data diambil secara *online* dengan mengirimkan kuesioner melalui grup *Whatsapp* penelitian. Peneliti memberikan *link google form* yang berisi *informed consent* dan kuesioner dan menjelaskan prosedur penelitian, tujuan, dan manfaat. Setelah responden memahaminya dan menyetujuinya, peneliti meminta responden untuk mengisi setiap pernyataan kuesioner sesuai kondisi masing-masing. Data dianalisis dengan SPSS 22 dengan deskriptif statistik frekuensi dan uji Kendall-Tau. Penelitian yang dilakukan telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor sertifikat No.3467/KEP-UNISA/II/2024 dan dengan menerapkan prinsip etik penelitian.

### 3. Hasil

**Tabel 1.** Karakteristik Responden, Tingkat Stres, dan Mekanisme Koping

Karakteristik	Frekuensi ( f )	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
17 Tahun	1	0.7 %
18 Tahun	52	35.9 %
19 Tahun	75	51.7 %
20 Tahun	12	8.3 %
21 Tahun	5	3.4 %
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	15	10.3 %
Perempuan	130	89.7 %
<b>Status Tempat Tinggal</b>		
Kos	88	60.7 %
Dengan orangtua	49	33.8 %
Dengan saudara	8	5.5 %
<b>Tingkat Stres</b>		
Stres Ringan	58	40 %
Stres Sedang	85	58.6 %
Stres Berat	2	1.4 %
<b>Mekanisme Koping</b>		
Adaptif	136	93.8 %
Maladaptif	9	6.2 %
<b>Total</b>	<b>145</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 1 terlihat bahwa responden sebagian besar berusia 19 tahun (51,7%), berjenis kelamin perempuan (89,7%), dan berstatus tempat tinggal di kos (60,7%). Selain itu, mayoritas responden dalam kondisi stres sedang (58,6%) dengan mekanisme koping adaptif (93,8%).

**Tabel 2.** Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Baru S1 Keperawatan Dalam Menghadapi Perkuliahan Tahun Pertama Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Variabel	Mekanisme Koping				Total		Koefisien Korelasi	p-value
	Adaptif		Maladaptif		f	%		
	f	%	f	%				
Tingkat Stres					0	0%		
a. Tidak stres	0	0%	0	0%	58	100%	0.030	0.720
b. Stres ringan	55	4.8%	3	5.2%	85	100%		
c. Stres sedang	79	2.9%	6	7.1%	2	100%		
d. Stres berat	2	100%	0	0%				

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 2 menggambarkan nilai signifikansi uji *Kendall-Tau* sebesar 0,720. Nilai 0,720 lebih besar dari 0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan tingkat stres

dengan mekanisme koping pada mahasiswa baru S1 Keperawatan dalam menghadapi perkuliahan tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

#### **4. Pembahasan**

##### **a. Tingkat Stres**

Hasil penelitian menunjukkan sebesar 58,6% responden dalam kondisi stres sedang yang sejalan dengan hasil penelitian Aris et.al (2018) bahwa mayoritas respondennya berada pada kategori stres sedang sebesar 83,6%. Berdasarkan analisis distribusi jawaban kuesioner tingkat stres dapat diketahui bahwa mayoritas responden mengalami kondisi tertekan karena perubahan dalam waktu yang cepat dan tidak menyenangkan saat kuliah.

Diketahui bahwa seluruh responden memiliki rentang usia antara 17-21 dan mayoritas responden berusia 19 tahun yang sejalan dengan penelitian Ramadhanti et.al (2019) yaitu rentang mahasiswa keperawatan tahun pertama berkisar antara 17-20 tahun dan mayoritas berusia responden 19 tahun. Rentang usia tersebut dapat dikategorikan berada pada tahap remaja akhir. Masa remaja akhir ini merupakan tahap kehidupan untuk menemukan nilai hidup seperti nilai agama, nilai kesucilaan, nilai kebenaran dan kebaikan. Pada masa ini individu akan melalui fase pembentukan. Apabila pertumbuhan fungsi-fungsi psikis setiap individu tidak dalam keadaan seimbang akibatnya akan menurunnya kesehatan jiwanya (Ahyani & Astuti, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan sebesar 89,7% responden adalah perempuan. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar mahasiswa keperawatan adalah perempuan yang sesuai dengan penelitian Ramadhanti et.al (2019) bahwa mayoritas responden perempuan sebesar 89,38%. Perempuan cenderung lebih berperasaan, maka dari itu lebih berisiko mengalami stres daripada laki-laki ketika mendapat tekanan atau mendapat konflik. Hal itu diakibatkan sifat perempuan yang sering melibatkan emosi pada setiap kegiatan (Rinawati & Sucipto, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian bertempat tinggal di kos dengan persentase (60,7%). Tinggal jauh dari keluarga dapat mempengaruhi kondisi stres (Aris et.al, 2018). Seseorang yang tinggal sendiri akan lebih mudah stres dikarenakan cenderung melakukan hal apapun dengan sendiri. Sedangkan tingkat stres seseorang yang tinggal di lingkungan keluarga akan lebih rendah karena mendapatkan kondisi yang penuh dukungan dan kasih sayang (Breaz, 2020).

##### **b. Mekanisme Koping**

Dari hasil analisis, mayoritas responden menggunakan mekanisme koping adaptif sebesar 93,8%. Hasil ini sesuai dengan penelitian Hasanah (2017) bahwa mekanisme koping adaptif dominan dipilih mahasiswa keperawatan tahun pertama sebesar (70.94%). Selain itu, penelitian Ekayamti (2020) juga sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu sebesar 77,3% responden menggunakan mekanisme koping yang adaptif.

Berdasarkan analisis distribusi jawaban kuesioner mekanisme koping dapat diketahui bahwa mayoritas responden menjawab akan berdoa pada Tuhan saat menghadapi masalah terutama masalah perkuliahan, langsung mengatasi masalah perkuliahan, melakukan olahraga atau relaksasi untuk menenangkan pikiran, dan mempertimbangkan untuk mengambil keputusan yang baik untuk

mengatasi masalah. Hasil penelitian juga menunjukkan beberapa responden menggunakan mekanisme koping maladaptif. Di antaranya memukul-mukul barang saat merasa jengkel dan marah dengan masalah perkuliahan, menyelesaikan tugas perkuliahan dengan asal-asalan, hingga tidak mengerjakan tugas perkuliahan karena tidak paham.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19 tahun. Usia dapat dijadikan penilaian secara objektif terhadap kemampuan individu dalam menyelesaikan permasalahan. Hal ini dikarenakan usia dilihat sebagai bentuk kematangan serta perkembangan individu. Semakin tua usia seseorang, maka pengalaman yang dimiliki semakin banyak sehingga pengalaman tersebut dapat digunakan sebagai pendukung koping. Namun, ketika pengalaman bersifat destruktif akan dapat menurunkan koping yang digunakan (Sari & Sari, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sebesar 89,7% adalah perempuan. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar mahasiswa keperawatan adalah perempuan. Perempuan didefinisikan sebagai seorang yang tekun dalam melaksanakan suatu, lebih menguasai perasaan sehingga ketika ada permasalahan lebih tenang. Sejalan dengan penelitian Darwan et.al (2019) bahwa perempuan lebih baik dalam membiasakan diri ketika menjalani setiap aktivitas. Perempuan lebih memilih bertemu orang lain, bercerita secara terbuka, serta menghabiskan waktu untuk meningkatkan kemampuan diri. Pada laki-laki, mereka akan menggunakan mekanisme koping yang cenderung menjauh misalnya dengan memendam perasaan sendiri tanpa menceritakan pada orang lain (Tamiya et.al, 2022). Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan koping dikarenakan pada laki-laki jumlah hormon oksitosin lebih sedikit dibandingkan perempuan. Dengan demikian, dapat mempengaruhi laki-laki untuk menghindari permasalahan (Endah, 2022).

Lingkungan tempat tinggal juga merupakan menjadi salah satu hal pertimbangan dalam suatu penentuan mekanisme koping. Hal ini dikarenakan pendorong terbentuknya mekanisme koping adalah hal-hal yang ada di dalam lingkungan itu sendiri (Purnomo et.al, 2019). Contohnya berbagai bentuk dukungan dapat diberikan oleh orang-orang terdekat misalnya orang tua, saudara, teman, dan masyarakat sekitarnya (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2020).

**c. Hubungan Antara Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Baru S1 Keperawatan Dalam Menghadapi Perkuliahan Tahun Pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta**

Hasil uji *Kendall-Tau* didapatkan nilai signifikansi 0,720. Nilai  $0,720 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima yang berarti tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa baru S1 keperawatan dalam menghadapi perkuliahan tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Endah (2022) dengan nilai sebesar signifikansi 0,784 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dan mekanisme koping responden. Selain itu, juga sejalan dengan hasil penelitian Diannita et.al (2023) dengan nilai signifikansi 0,223 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping.

Secara statistik memperlihatkan bahwa hasil paling tinggi yaitu stres sedang dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 79 orang (92,9%). Selain itu, terdapat mahasiswa yang menggunakan koping adaptif dalam kondisi stres

berat. Kemungkinan disebabkan karena kemampuan mahasiswa tersebut yang baik dalam menghindari perilaku yang bersifat maladaptif pada saat mengalami stres. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Aris (2016) yang menyatakan bahwa tingkat stres tidak selalu menentukan mekanisme koping yang digunakan.

Tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping kemungkinan dikarenakan mahasiswa memiliki kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual yang baik. Sehingga walaupun memiliki stres berat masih dapat menggunakan mekanisme koping adaptif. Sejalan dengan Purnomo et.al (2019) yang menyatakan terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan mekanisme koping dan penelitian Widhiastuti & Harsoyo (2020) yang menyatakan kondisi seseorang dengan kecerdasan spiritual dan emosional yang baik dapat terhindar dari kondisi stres. Hal tersebut sesuai dengan analisis distribusi jawaban kuesioner mekanisme koping yang menunjukkan jawaban selalu paling banyak pada pernyataan nomor 6 sebanyak 117 orang (80.7%) yang menyatakan berdoa pada Tuhan karena saya yakin Tuhan pasti akan menolong dalam menghadapi masalah terutama masalah perkuliahan. Pada jawaban sering paling banyak pada pernyataan nomor 15 sebanyak 81 orang (55.9%) yang menyatakan responden berusaha untuk langsung mengatasi masalah perkuliahan. Dari hasil penelitian tersebut digambarkan bahwa responden cenderung memiliki mekanisme yang adaptif.

Ketika cerdas secara emosional, seseorang akan mampu untuk mengontrol diri, ketekunan, dan motivasi diri. Kecerdasan emosional tersebut dapat dikaitkan dengan keterampilan seseorang dalam memecahkan masalah. Keterampilan memecahkan masalah berpengaruh dengan mekanisme koping seseorang. Keterampilan ini meliputi kemampuan mencari informasi, menilai situasi, dan mengidentifikasi masalah hingga mencapai alternatif yang tepat (Rifai et.al, 2023).

Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat mahasiswa dengan mekanisme koping maladaptif. Hal ini kemungkinan disebabkan karena adanya lebih banyak perasaan tentang masalah-masalah yang muncul sudah pada puncaknya sehingga tidak dapat diatasi lagi. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden bertempat tinggal di kos. Hal ini dapat juga mempengaruhi mahasiswa untuk menggunakan mekanisme maladaptif yaitu memendam sendiri masalah yang sedang dihadapi. Mahasiswa yang bertempat tinggal di lingkungan kos lebih berisiko stres dikarenakan melakukan hal apapun sendiri tanpa dukungan orang terdekat (Breaz, 2020).

Penelitian Aris (2016) menyatakan bahwa suatu hal penting dalam mengatasi stres adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dari lingkungan tempat tinggal dapat menjadi salah satu hal pertimbangan dalam suatu penentuan mekanisme koping. Hal ini dikarenakan pendorong terbentuknya mekanisme koping adalah hal-hal yang berada di dalam lingkungan itu sendiri (Purnomo et.al, 2019). Dukungan sosial yang dapat diberikan pada mahasiswa dapat berasal dari dosen, teman, maupun keluarga.

Peneliti berpendapat bahwa responden penelitian ini mampu menggunakan mekanisme koping dengan baik ketika menyelesaikan permasalahan dalam perkuliahan tahun pertama. Dapat dilihat pada jawaban kuesioner mekanisme koping, sebagian besar responden cenderung mendekatkan diri kepada Tuhan ketika menghadapi permasalahan dan langsung berusaha bertindak ketika menghadapi masalah, serta menceritakan permasalahan kepada

orang lain. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini mahasiswa baru berusaha melakukan adaptasi dengan baik dan mencari berbagai solusi sehingga dapat menyelesaikan permasalahan. Hal tersebut sesuai dengan Anjani et.al (2019) bahwa mahasiswa yang menjalani tahun pertama perkuliahan mempunyai kemampuan personal yang tinggi untuk tidak putus asa dan merasa percaya diri dapat mencapai tujuannya walaupun ada hambatan.

## 5. Kesimpulan

Sebagian besar responden dalam kondisi stres sedang (58,9%) dengan mekanisme koping adaptif (93,8%). Selain itu, hasil uji *Kendall-Tau* menunjukkan tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa baru S1 Keperawatan dalam menghadapi perkuliahan tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ( $p\text{-value } 0,720 > 0,05$ ). Dengan demikian, mahasiswa baru disarankan dapat lebih terbuka dalam menghadapi stres akibat tahun pertama perkuliahan agar mendapatkan bantuan atau konseling yang tepat dari pihak universitas, teman, maupun keluarga serta dapat menggunakan dan mempertahankan koping adaptif.

## 6. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa yang telah meluangkan waktunya untuk terlibat sebagai responden penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan dosen pembimbing atas segala bantuan yang diberikan selama penelitian dari awal hingga publikasi.

## 7. Referensi

1. Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.
2. Universitas Muria Kudus. Januari 2019, 2–131.
3. Alhamdika, F. (2021). Pengaruh Coping Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Ajaran 2020/2021. Retrieved from scholar.unand.ac.id: <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/99151>. Accessed: November 2023
4. Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
5. Anjani, V. R. (2019). Pengalaman stres mahasiswa keperawatan pada tahun pertama di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 83–96. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v4i3.67>
6. Aris, Y. (2016, Januari). Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa. Retrieved from scholar.unand.ac.id: <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/15936>
7. Aris, Y., Sarfika, R., & Erwina, I. (2018). Stress pada Mahasiswa Keperawatan dan Strategi Koping yang Digunakan. *NERS : Jurnal Keperawatan*, Volume 14 Nomor 2, 81-91. <http://dx.doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>
8. Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2020). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa : Teori dan Aplikasi Praktik Klinik. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
9. Breaz, M. A. (2020). The Influence Of The Residential Environment On The Stress Assessment In Teenagers. *Revista Universitară de Sociologie*, 1,



- 140–150. [www.sociologiecraiova.ro](http://www.sociologiecraiova.ro). Accessed: November 2023
10. Darwan, S., Buanasari, A., & Kundre, R. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pencegahan Pasung Terhadap Intensi Pasung Pada Keluarga Odgj Di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. Ratumbusang Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24352>
  11. Diannita, C. G., Hasibuan, S. Y., & Florensa, M. V. A. (2023). Stres, Mekanisme Koping, dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan pada Masyarakat Usia Produktif. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 881–888. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.4.2023.881-888>
  12. Ekayanti, E. (2020). Anxiety and Coping Mechanism of The Final Semester Nursing Students in The Situation of Covid-19. *Journal of Vocational Nursing*, 1(2), 161. <https://doi.org/10.20473/jovin.v1i2.23565>
  13. Endah, E. (2022). Studi Tingkat Stres dan Gaya Koping Mahasiswa Selama Pandemi. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 56–61. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i1.247>
  14. Fajlurrahman, I., & Wardaningsih, S. (2021). Kebijakan kampus terkait kesehatan jiwa pada mahasiswa: literature review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 603–612. e-ISSN 2655-8106
  15. Fikrie, Ariani, L., & Hermina, C. (2019). Perbedaan Kesepian Pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Kedua. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, 242-247.
  16. Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
  17. Hasanah, U. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.52822/jwk.v2i1.44>
  18. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018 . Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Accessed: November 2023
  19. Lestari, P. E., Ramaita, & Ameliati, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Perawat*, Volume 6 Nomor 1, 15-21. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i1.869>
  20. Maulina, B., & Sari, D. R. (2018, Juni 1). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, Volume 4 Nomor, 1-5. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>
  21. Millasari, S., & Jannah, S. R. (2019). Hubungan Antara Sistem Pembelajaran Dengan Tingkat Stress Dan Adaptasi Pada Siswa Pesantren Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, Volume 4 Nomor 2, 83-89.
  22. Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The Role of Anxiety, Coping Strategies, and Emotional Intelligence on General Perceived Self-Efficacy in University Students. *Journal Frontiers in Psychology*, Volume 10, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01689>

23. Nadatien, I., & Mulayyinah. (2019). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres pada Pasien Kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur. *Jl-KES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, Volume 2 Nomor 2, 68-71. <http://dx.doi.org/10.33006/ji-kes.v2i2.121>
24. Purnomo, M., Subiwati, & Rosidah, E. M. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Kudus Tahun 2017 / 2018. *University Research Colloquium* 2019, 721. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/713>. Accessed: November 2023
25. Rahayu, M. N., & Arianti, R. (2020, Agustus 2). Penyesuaian Mahasiswa di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, Volume 4 Nomor 2, 73-84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
26. Ramadhanti, I. F., Hidayati, N. O., & Rafiyah, I. (2019). Gambaran Stressor dan Strategi Koping pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(2). <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i2.16635>
27. Rifai, S. I., Herawati, I., & Mulyani, Y. (2023). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat 1 Sarjana Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Volume 5 Nomor 1, 83-92. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1355>
28. Rinawati, F., & Sucipto. (2019, Mei). Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Dan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 7 Nomor 1, 95-100. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.95-100>
29. Sari, N. P., & Sari, A. K. (2020). Comparison of Stress Level and Coping Strategy Between Therapeutic Phases in Newly Diagnosed Tuberculosis. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, Volume 9 Nomor 2, 145-152. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v9i2.20410>
30. Tamiya, A. P., Wahyuni, S., & Hasneli, Y. (2022). Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jkep*, 7(1), 1-11. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i1.725>
31. Undang-undang (UU) Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. (2014). Retrieved from [peraturan.bpk.go.id:https://peraturan.bpk.go.id/Details/38646/uu-no-18-tahun-2014](https://peraturan.bpk.go.id/peraturan.bpk.go.id:https://peraturan.bpk.go.id/Details/38646/uu-no-18-tahun-2014). Accessed: November 2023
32. Widhiastuti, H., & Harsoyo, P. (2020). Manajemen Stress Menggunakan Hypnoterapi. In Universitas Semarang Press.