

**SKRIPSI**

**GAMBARAN TINGKAT STRES DAN STRATEGI KOPING  
MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN**



Oleh:

**NUR ALFIYANTI NTUNE**

**R011191093**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Halaman Persetujuan

**GAMBARAN TINGKAT STRES DAN STRATEGI KOPING MAHASISWA  
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**



Oleh :

**NUR ALFIYANTI NTUNE  
R011191093**

Disetujui untuk Pembuatan Proposal Penelitian

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Arnis Puspitha R.', written over a light blue horizontal line.

**Arnis Puspitha R, S.Kep., Ns., M.Kes**  
NIP. 198404192015042002

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Svahrul Ningrat', written over a light blue horizontal line.

**Svahrul Ningrat, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB**  
NIP. 198310162020053001

## HALAMAN PERSETUJUAN

### LEMBAR PENGESAHAN

#### "GAMBARAN TINGKAT STRES DAN STRATEGI KOPING MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN"

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir

Hari/Tanggal : Kamis, 22 Juni 2023

Pukul : 10.00 - Selesai

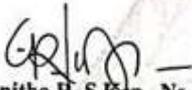
Tempat : Ruang Semlnar KP.111

Disusun Oleh :  
Nur Alfianti Ntune  
R011191093

Dan yang bersangkutan dinyatakan  
**LULUS**

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Arnis Puspitha R., S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIP : 19830916 201404 2 001

  
Svahrul Ninggrat, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB.  
NIP : 19890227 202107 4 001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

  
Dr. Yulfana Syam, S.Kep., Ns., M.Si  
NIP.197606182002122002

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nur Alfiyanti Ntune

NIM : R011191093

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 21 juni 2023

Yang membuat pernyataan



Nur Alfiyanti Ntune

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres dan Strategi Koping Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin”. Skripsi ini yang merupakan salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Selama penulisan dan penyusunan skripsi ini, tentunya peneliti mendapatkan banyak bimbingan, bantuan serta dukungan dari beberapa pihak untuk melewati hambatan dan kesulitan yang dihadapi peneliti. Oleh karena itu, izinkan peneliti mengucapkan terimakasih kepada orangtua tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, nasehat, doa serta selalu mengapresiasi hal-hal kecil yang peneliti lakukan yaitu Ayahanda Ishak Ntune dan Ibunda Embang Dunggio. Peneliti juga izin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
2. Ibu Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.
3. Ibu Arnis Puspitha R, S.Kep., Ns., M.Kes dan Bapak Syahrul Ninggrat, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB. Selaku pembimbing pertama dan kedua yang dengan sabar memberikan dukungan penuh dalam memberikan arahan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan proposal ini.

4. Bapak Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN, ibu Waode Nur Isnah, S.Kep., Ns., M.Kes dan ibu Nurlaila Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J Selaku penguji pertama, kedua dan penguji pengganti saya yang telah bersedia menguji serta memberikan saran dan kritik dalam skripsi ini.
5. Ibu Dr. Rosyidah Arafat, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB. Selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan motivasi kepada saya.
6. Seluruh dosen dan staff di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin atas bimbingan dan bantuannya selama perkuliahan.
7. Kepada kakak-adik saya, Sri Nur Atiyah Ntune dan Moh. Rifki Ntune terima kasih atas semangat dan doa yang diberikan kepada peneliti.
8. Kepada NIM R011191103 terima kasih telah kebersamai dan berkontribusi banyak selama ini, menjadi teman bertukar pikiran, tempat berkeluh kesah, menjadi support system dan seluruh hal baik yang diberikan untuk peneliti.
9. Teman-teman Pororoku Nabila, Rani, Vina dan Fitri yang selalu memotivasi dan memberi dukungan. Terima kasih untuk segala bantuan, waktu, support, dan kebaikan yang diberikan kepada peneliti.
10. Teman-teman Grab, yang selalu memberikan semangat, masukan dan saran kepada peneliti selama perkuliahan.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-satu yang telah mendoakan dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih
12. Dan yang terakhir, terima kasih kepada diri penulis. Hebat bisa tetap bertahan menghadapi tantangan dan masalah hidup yang kadang jenuh dan kadang ingin berhenti. *You did it Alya.*

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang membangun dari para pembaca untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penyusun dan pembacanya. Akhir kata mohon maaf atas segala salah dan khilaf dari peneliti.

Makassar, 21 Juni 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nur Alfiyanti Ntune', with a horizontal line underneath.

Nur Alfiyanti Ntune

## ABSTRAK

Nur Alfiyanti Ntune. R011191093. **GAMBARAN TINGKAT STRES DAN STRATEGI KOPING MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN.** Dibimbing oleh Arnis Puspitha R, S.Kep., Ns., M.Kes and Syahrul Ningrat, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB.

**Latar Belakang:** Stres adalah suatu perasaan yang dirasakan oleh seseorang ketika berada disituasi yang tertekan. Mahasiswa merupakan salah satu golongan yang sering mengalami stres, perbedaan tahun pendidikan menimbulkan stres yang berbeda-beda. Dalam beradaptasi dengan keadaan yang menyebabkan stres, salah satu yang bisa menjadi cara untuk mengendalikan stres yaitu biasa disebut dengan strategi koping.

**Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan strategi koping mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

**Metode:** Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan yaitu *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* pada 350 mahasiswa Kuesioner yang digunakan adalah DASS-21 dan Brief-Cope.

**Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres sangat berat berjumlah 139 orang atau sebesar (39,7%) dan mayoritas mahasiswa menggunakan koping adaptif berjumlah 198 atau sebesar (56.6%).

**Kesimpulan dan Saran:** Gambaran tingkat stres dan strategi koping mahasiswa mayoritas mengalami stres sngat berat dan menggunakan koping adaptif. Diharapkan institusi pendidikan agar lebih memperhatikan kemungkinan terjadinya stres pada mahasiswa, melihat pentingnya ilmu pengetahuan tentang dampak stres pada mahasiswa. untuk tenaga pendidik diharapkan senantiasa memperhatikan kondisi fisik, terlebih kondisi psikologis mahasiswa. Diharapkan juga mahasiswa mampu mengenali diri sendiri, beradaptasi dengan lingkungan serta bisa lebih baik dalam mengatur waktu dan mahasiswa bisa lebih terbuka dalam konsultasi dengan dosen pendamping akademik, agar dosen pendamping akademik bisa memberikan masukan yang baik untuk mengatasi stres yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu di harapkan kepada peneliti selanjutnya dapat memfokuskan pada hubungan dan faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Tingkat Stres, Strategi Koping

## ABSTRACT

Nur Alfiyanti Ntune. R011191093. **AN OVERVIEW OF STRESS LEVELS AND COPING STRATEGIES OF STUDENTS OF THE FACULTY OF NURSING, HASANUDDIN UNIVERSITY.** Guided by Arnis Puspitha R, S.Kep., Ns., M.Kes and Syahrul Ningrat, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB

**Background:** Stress is a feeling felt by a person when in a stressful situation. Students are one group that often experiences stress, differences in years of education cause different stress. In adapting to circumstances that cause stress, one that can be a way to control stress is commonly called coping strategies.

**Aim:** To find out the picture of stress levels and coping strategies of students of the Faculty of Nursing, Hasanuddin University.

**Method:** The research used is quantitative research using a cross sectional approach. The collection was non-probability sampling with purposive sampling techniques on 350 students The questionnaires used were DASS-21 and Brief-Cope.

**Results:** Based on the results of the study showed that the majority of respondents experienced very severe stress levels amounting to 139 people or as much as (39.7%) and the majority of students using adaptive coping amounted to 198 or amounted to (56.6%).

**Conclusions and Suggestions:** Overview of stress levels and coping strategies the majority of college students experience severe sting stress and use adaptive coping. It is expected that educational institutions will pay more attention to the possibility of stress in students, seeing the importance of science about the impact of stress on students. Educators are expected to always pay attention to physical conditions, especially the psychological condition of students. It is also expected that students will be able to recognize themselves, adapt to the environment and can better manage time and students can be more open in consultation with academic assistant lecturers, so that academic assistant lecturers can provide good input to overcome stress experienced by students. In addition, it is expected that researchers can further focus on relationships and factors that affect stress in students.

**Keywords:** Students, Stress Levels, Coping Strategies

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi .....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Tinjauan Umum Stres.....	8
1. Definisi Stres .....	8
2. Gejala-gejala Stres.....	9
3. Penyebab stres .....	10
4. Tahapan Stres .....	11
5. Tingkat Stres.....	15
6. Jenis-jenis Stres .....	16
7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres.....	17
8. Dampak Stres.....	17
9. Stres pada Mahasiswa.....	20
B. Tinjauan Umum Strategi Koping .....	21
1. Definisi Strategi Koping.....	21
2. Jenis-jenis Strategi Koping.....	21
3. Karakteristik Mekanisme Koping.....	23

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping .....	24
C. Tinjauan Penelitian Terupdate Terkait Variabel .....	26
<b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>29</b>
A. Kerangka Konsep .....	29
<b>BAB IV METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
A. Rancangan Penelitian .....	30
B. Tempat dan waktu penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Variabel Penelitian .....	33
1. Identifikasi Variabel .....	33
2. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif .....	34
E. Instrumen Penelitian .....	39
F. Manajemen Data.....	44
1. Pengumpulan data.....	44
2. Teknik Pengelolaan .....	44
3. Analisa Data .....	46
G. Alur Penelitian.....	47
H. Etika Penelitian.....	48
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
A. Hasil Penelitian .....	50
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>70</b>
A. Pembahasan .....	70
B. Keterbatasan Penelitian .....	94
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>95</b>
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran .....	95
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>102</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Originalitas Penelitian.....	26
Tabel 2. Jumlah Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin .....	31
Tabel 3. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	34
Tabel 4. Kuesioner Depression Anxiety Scales 21 (DASS-21).....	41
Tabel 5. Kuesioner Brief-COPE .....	43
Tabel 6 Karakteristik Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (n=350).....	51
Tabel 7 Karakteristik Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (n=350).....	52
Tabel 8 Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (n=350).....	53
Tabel 9 Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Responden (n=350).....	54
Tabel 10 Pertanyaan Terbuka Faktor Stres Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin .....	56
Tabel 11 Strategi Koping Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (n=350).....	58
Tabel 12 Brief-cope berdasarkan karakteristik responden (n=350).....	59
Tabel 13 Distribusi Kuesioner Tingkat Stres .....	61
Tabel 14 Distribusi Kuesioner Brief-Cope .....	63
Tabel 15 Tingkat Stres Berdasarkan Strategi Koping Responden (n=350).....	69

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Konsep.....	29
Bagan 2. Alur Penelitian .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Untuk Responden.....	102
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Respoden .....	104
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	105
Lampiran 4. Surat Permintaan Izin Penelitian .....	117
Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Etik.....	118
Lampiran 6. Surat Persetujuan Penelitian .....	119
Lampiran 7. Surat Persetujuan Etik Penelitian .....	120
Lampiran 8. Master Tabel .....	121
Lampiran 9. Hasil Analisa Kuantitatif .....	163

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Stres merupakan masalah yang dihadapi di berbagai kalangan usia. Stress adalah suatu perasaan yang dirasakan oleh seseorang ketika berada di situasi yang tertekan (Sekar et al., 2020). Menurut *World Health Organization* (2021) stres adalah respon tubuh yang memerlukan perhatian atau tindakan dimana stress bisa menyebabkan ketegangan fisik, emosional maupun psikologi. Berdasarkan data dari WHO orang yang mengalami gangguan mental dan perilaku berada dalam kisaran 450 juta orang. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) menyatakan bahwa pada usia 15-24 tahun mempunyai persentase depresi yang besar yaitu 6,2%. Dari data tersebut terlihat bahwa stres ini masih menjadi masalah yang sering terjadi pada masyarakat.

Mahasiswa merupakan salah satu golongan yang sering mengalami stres. Menurut (Adelia et al., 2023) menyatakan perbedaan tahun pendidikan menimbulkan sumber stres yang berbeda-beda pada mahasiswa. Hasil penelitian (Lavoie-Tremblay et al., 2022) menyatakan sumber stres pada mahasiswa tahun pertama disebabkan oleh program akademik, stres mahasiswa tahun kedua, disebabkan karena ekspektasi yang tinggi terhadap kerja klinis dan sedikitnya waktu untuk kehidupan pribadi, sedangkan stres pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan karena harapan setelah lulus dan masa transisi ke lingkungan kerja.

Stres ini juga dialami oleh mahasiswa keperawatan. Menurut (Aljohani et al., 2021) faktor utama kejadian stres pada mahasiswa keperawatan berasal dari faktor akademik, klinis, dan lingkungan. Berdasarkan penelitian (Tabroni et al., 2021) terhadap 243 mahasiswa keperawatan di Universitas Negeri di Provinsi Riau

bahwa didapatkannya kategori stres berat berjumlah 132 responden (56,8%) dengan berbagai macam stressor didapatkan, yang menyatakan bawah tingkat stres pada mahasiswa ada dalam kategori stres berat dan stressor yang tinggi adalah stressor terkait akademik. Adapun hasil penelitian yang dilakukan (Rosyidah et al., 2020) pada mahasiswa tahun pertama sampai tahun ketiga di PSIK Unhas, bahwa tingkat stres berat didapatkan pada mahasiswa tahun pertama atau 2019 sebanyak 90% dibandingkan tahun kedua dan ketiga yang stres beratnya sebanyak 89% dan 73%.

Peningkatan stres juga dirasakan oleh para mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Dari hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, didapatkan bahwa semua mahasiswa yang diwawancarai mengalami stres. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut meliputi stres akademik seperti beban tugas yang banyak dan deadline yang cukup singkat. Ada juga yang mengatakan stres yang disebabkan dari lingkungan sekitarnya seperti konflik dengan teman, tuntutan tugas organisasi maupun masalah keluarga.

Dari adanya kejadian stres ini bisa menimbulkan dampak negatif yang bisa membahayakan individu tersebut. Menurut (Musabiq & Karimah, 2018) stres ini bisa berdampak pada beberapa aspek, yaitu fisik seperti gangguan tidur, pusing, demam, dan kelelahan. Ada pula aspek kognitif yang bisa menyebabkan individu menjadi sering lupa, perasaan khawatir, dan kepanikan yang berlebih. Pada aspek emosi membuat individu menjadi mudah marah dan frustrasi sedangkan pada aspek perilaku individu, yaitu menyebabkan kehilangan rasa untuk bersosialisasi dan cenderung menyendiri.

Dengan terjadinya stres yang terus-menerus akan menyebabkan depresi berat yang akan mengalami kecenderungan untuk individu tersebut menyakiti diri sendiri (*self-harm*) maupun bunuh diri. Dengan stres dan kecemasan individu yang tidak kunjung hilang akan menyebabkan timbulnya depresi yang menyebabkan individu tersebut terhambat dalam aktivitas dan menurun kualitas diri (Rachmawati, 2020). Sedangkan menurut (Musabiq & Karimah, 2018) tingginya tingkat stres pada mahasiswa berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya.

Penjelasan di atas didukung dengan informasi yang peneliti dapatkan dalam hasil penelitian oleh Fatimah Farah Nur Suci Shabir (2022) yang dilakukan pada seluruh mahasiswa S1 PSIK Unhas dari Angkatan 2019-2022, menemukan bahwa ada 50 orang mahasiswa PSIK Unhas yang memerlukan bantuan obat tidur untuk beristirahat yang dimana kita ketahui gangguan pola tidur termasuk dampak dari stres. Menurut *website* identitas Universitas Hasanuddin bahwa pada tanggal 14 November 2022 ditemukan mahasiswa Unhas berumur 18 tahun tewas gantung diri di rumah kosong di jalan Biring Romang, BTN Resky pada pukul 01.00 WITA dengan keterangan yang diberikan oleh keluarganya yaitu mahasiswa tersebut merasa tertekan dengan pelajarannya (Fitra, 2022). Maka dari itu fenomena stres yang alami oleh mahasiswa meningkat akhir-akhir ini, hingga ada mahasiswa yang memakai obat tidur agar ia bisa beristirahat dan ada juga mahasiswa rela untuk mengakhiri hidupnya dengan cara tragis, dengan ini mahasiswa harus memiliki cara untuk mengendalikan atau membiasakan diri dengan tekanan yang muncul dalam lingkungan sekitarnya agar tidak membahayakan dirinya sendiri.

Dalam beradaptasi dengan keadaan yang menyebabkan stres, salah satu yang bisa menjadi cara untuk mengendalikan stres yaitu biasa disebut dengan strategi koping. (Fauzi et al., 2021). Menyatakan bahwa mengurangi dampak stres yang ada pada mahasiswa bisa dilakukan dengan cara pemilihan strategi koping yang tepat. Strategi koping adalah cara seseorang untuk bisa mengendalikan keadaan yang membuat tertekan dimana Dalam penggunaan strategi koping itu biasanya bergantung pada kondisi yang dihadapi oleh seseorang dan cara untuk individu mengkombinasikan dari strategi yang dihadapi (Saloka Immanuel et al., 2021).

Jika seseorang tidak memiliki strategi koping yang tidak kuat maka akan sulit untuk menghadapi masalah yang ada. Menurut Suminarsis & Sudaryanto (dalam Tasalim & Cahyani, 2021) seseorang yang mempunyai strategi koping yang baik maka dia akan bisa menyelesaikan masalah yang ada, akan tetapi beda dengan seseorang yang tidak mempunyai strategi koping yang baik, dimana akan menyebabkan seseorang tersebut tidak mampu menyelesaikan masalah yang akhirnya itu bisa menimbulkan stres. Strategi koping yang biasa dipakai oleh mahasiswa, yaitu: *problem solving focused coping* dan cara kedua adalah *emotion focused coping* (Agustiningsih, 2019) yang artinya bahwa pentingnya seseorang memiliki strategi koping bisa membantu untuk mengatasi stres yang muncul pada dirinya.

Berdasarkan data dan fenomena yang telah diuraikan diatas peneliti kemudian tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Tingkat Stres dan Strategi Koping Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek

penelitian, karena penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

## **B. Rumusan Masalah**

Stres saat ini menjadi masalah yang dihadapi di berbagai kalangan usia termasuk di mahasiswa. Menjadi seorang mahasiswa tentunya memiliki banyak tuntutan dari internal maupun eksternalnya, stres yang terjadi pada mahasiswa bisa berdampak pada fisiologi, psikologis, dan perilaku mahasiswa. Permasalah stres yang sering timbul dikalangan mahasiswa pada umumnya yaitu kecemasan, stres, dan depresi. Stres yang ada pada mahasiswa ini jika tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak buruk bagi mahasiswa tersebut, salah satu cara untuk bisa membantu mahasiswa dalam menyelesaikan atau menghadapi tekanan pada dirinya yaitu dengan memiliki strategi koping yang baik.

Berdasarkan pernyataan tersebut maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin?
2. Bagaimana gambaran strategi koping mahasiswa Fakultas Keperawatan Univeritas Hasanuddin?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah diketahui gambaran tingkat stres dan strategi koping mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
- b. Diketahui gambaran strategi koping mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

### **D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi**

Penelitian yang akan saya lakukan dengan judul Gambaran Tingkat Stres dan Strategi Koping Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin telah sesuai dengan domain 2 yang membahas tentang optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Hal ini dikarenakan peneliti akan melakukan identifikasi terhadap tingkat stres dan strategi koping pada mahasiswa Fakultas Keperawatan, yang nantinya hasil dari identifikasi ini diharapkan bisa mampu mencegah maupun mengurangi dampak buruk dikarenakan peningkatan dari stres dan strategi koping yang baik pada mahasiswa keperawatan.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Keilmuawan (Teoritis)

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan pengembangan ilmu keperawatan khususnya ilmu keperawatan jiwa Universitas Hasanuddin, terkait dalam menilai tingkat stres dan strategi koping mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

### 2. Bagi Praktis (Aplikatif)

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu sumber informasi dan memberikan manfaat untuk meningkatkan pengetahuan baru terkait tingkat stres dan strategi koping mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Umum Stres**

##### **1. Definisi Stres**

Menurut *World Health Organization* (2021) Stres adalah salah satu respon tubuh yang memerlukan perhatian atau tindakan dimana stress bisa menyebabkan ketegangan fisik, emosional maupun psikologi. Stres bisa diartikan sebagai reaksi fisik maupun psikologi dikarenakan tuntutan hidup yang dimana membebani kehidupan seseorang dan mempengaruhi kesejahteraan hidup seseorang tersebut Lazarus and Folkman (dalam Aryani, 2016). Stres biasa terjadi dikarenakan adanya situasi dari eksternal atau internal yang menimbulkan sesuatu gangguan dan memaksa individu untuk berespon adaptif Smith (dalam Aryani, 2016).

Stres merupakan kondisi tertekannya seseorang dikarenakan mendapatkan tuntutan yang tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Saputri & Sugiharto, 2020). Pada saat terjadi stres ada yang disebut dengan periode *storm and stress* dimana stres ini bisa dirasakan oleh semua kalangan, mau dari dewasa, remaja maupun anak-anak. Misalnya, stres pada orang dewasa dikarenakan pekerjaan, perkawinan dan kepentingan tertentu sedangkan stres pada remaja awal, lebih disebabkan oleh faktor usia transisi dimana dari anak-anak menuju dewasa Hurlock (dalam Aryani, 2016). Dari beberapa pendapat para ahli

di atas dapat ditarik kesimpulan dimana stres dapat diartikan suatu respon adaptif oleh orang-orang yang mendapatkan tekanan dan hambatan yang terlalu banyak atau melebihi kapasitas individu itu dari lingkungan sekitar.

## **2. Gejala-gejala Stres**

Stres dapat diartikan sebagai akibat dari mereka yang melakukan suatu usaha diluar yang biasa mereka lakukan. Salah satu cara untuk kita mengetahui bahwa seseorang mengalami stres kita bisa melihat dari gejala yang dialami. Menurut Beehr dan Newman (dalam Yuli Asih et al., 2018) gejala-gejala stres, yaitu:

### **a. Gejala Psikologis**

Gejala psikologis yang muncul seperti, munculnya kecemasan dan merasa tegang, merasa frustrasi dan mudah emosi, menjadi sensitif, akan selalu ingin menyendiri, miskomunikasi, merasa sendiri dan disudutkan, merasa bosan dan tidak puas dengan hasil yang dikerjakan, kelelahan mental, turunnya fungsi intelektual dan konsentrasi menurun, akan menurunnya kreativitas dan akan merasa tidak percaya diri.

### **b. Gejala Fisiologi**

Gejala Fisiologi yang muncul seperti, Denyut jantung, tekanan darah meningkat dan bisa mengakibatkan penyakit kardiovaskular, meningkatnya sekresi dari hormon stres, menimbulkan gangguan gastrointestinal, bisa meningkatnya

frekuensi luka fisik dan kecelakaan, kelelahan secara fisik, gangguan pernafasan, gangguan pada kulit, terasa sakit dan tegang pada bagian kepala, punggung bagian bawah dan otot, susah untuk istirahat atau tidur, rusaknya imun tubuh dan berisiko terkena kanker.

c. Gejala Perilaku

Gejala perilaku yang muncul seperti, menjadi malas dan menunda-nunda sesuatu seperti pekerjaan, menurunnya prestasi diri, meningkatnya penggunaan obat dan minuman keras, perilaku sabotase dalam pekerjaan, perilaku mengkonsumsi makanan yang tidak normal secara berlebihan, perilaku kurang mengkonsumsi makanan yang tidak normal secara, meningkatnya perilaku berisiko tinggi, seperti kurang hati-hati dalam melakukan kegiatan, meningkatnya perilaku agresif dan kriminalitas, kurang untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, dan kecenderungan perilaku bunuh diri.

### **3. Penyebab stres**

Stres ini di bisa disebabkan dari banyak faktor. Stres yang dirasakan individu dapat berubah-ubah sesuai dengan kehidupan yang dijalani individu tersebut ini biasa disebut stresor.

Menurut hasil survei Ross & Neibling (dalam Aryani, 2016) menyatakan bahwa penyebab stres siswa adalah masalah dari

interpersonal 15%, intrapersonal 38%, akademik 28% dan lingkungan sosial 19%.

- a. Stressor interpersonal ini timbul dikarenakan dari hubungan dengan orang lain, contohnya konflik dengan teman/rekan kerja, keluarga maupun pasangan.
- b. Stressor intrapersonal ini timbul dari dalam diri individu itu sendiri, contohnya adanya kesulitan dalam ekonomi, adanya perubahan kebiasaan untuk makan dan istirahat dan keadaan kesehatan individu menurun.
- c. Stressor akademik ini timbul adanya konflik dalam aktivitas perkuliahan dan beberapa masalah yang ada didalam akademik, contohnya belum selesaikan kuliah padahal sudah waktunya lulus, banyaknya tugas, nilai ujian tidak memuaskan maupun ada beberapa pelajaran yang tidak bisa dipahami.
- d. Dan untuk stressor lingkungan ini timbul dari lingkungan sekitar, selain akademik, contohnya bisa dari lingkungan organisasi yang diikuti ataupun lingkungan tempat tinggal (Ross et al, 2008, dalam Musabiq & Karimah, 2018).

#### **4. Tahapan Stres**

Selye (dalam Yuli Asih et al., 2018) menyatakan ada tiga fase respon sistemik tubuh terhadap kondisi yang membuat stres yang disebut dengan (*general adaptation syndrome* – GAS), yaitu:

- a. Fase pertama, yaitu (*alarm reaction*) dimana di fase ini merupakan tahapan awal teraktifnya sistem saraf otonom yang disebabkan oleh stres
- b. Fase kedua, yaitu (*resistance*) dimana fase ini individu melakukan berbagai macam coping yang dimiliki guna untuk peradaptasian individu dengan stres yang dialami.
- c. jika stres yang dialami berkepanjangan dan individu tidak mampu memberikan pertahanan secara baik, maka akan terjadilah fase ketiga , yaitu kelelahan (*exhaustion*) dimana energi pada individu tersebut telah habis dan individu tersebut akan mengalami kelelahan yang berlebih dan bahkan berisiko kematian.

Umumnya gejala dan penyebab stres tidak dapat disadari dan jika disadari itu biasanya saat memasuki tingkat stres yang tinggi dan biasanya stres tersebut sudah mempengaruhi aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Berikut tahapan stres menurut Amberg (dalam Tasalim & Cahyani, 2021) yaitu :

- a. Stres tahap I

Pada tahap ini stres dikatakan masih dalam tahap paling ringan dan diikuti dengan beberapa respon yaitu :

- 1) Antusiasme yang berlebih
- 2) Tatapan tajam tidak seperti biasa
- 3) Menganggap mampu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang melebihi dari yang biasa dikerjakannya, akan tetapi tanpa

disadari semua energi dihabiskan dan juga rasa gugup yang lebih dari biasanya.

- 4) Rasa semangat dan senang semakin bertambah , akan tetapi seseorang tersebut tidak sadar bahwa energi cadangan didalam dirinya semakin sedikit.

b. Stres tahap II

- 1) Saat bangun dipagi hari seharusnya merasakan segar bugar akan tetapi tidak pada tahap ini saat bangun di pagi hari seseorang akan merasa letih saat bangun di pagi hari.
- 2) Saat menjelang sore akan merasa lebih cepat lelah dan letih
- 3) Akan lebih sering mengeluh tidak nyaman pada bagian lambung ataupun perut (*bowel discomfort*) dan detak jantung tidak seperti biasanya atau berdebar-debar
- 4) Akan merasa tegang di bagian otot punggung dan tengkuk

c. Stres tahap III

Jika ada seseorang yang memaksakan dirinya untuk berkegiatan, akibatnya orang itu akan memperlihatkan keluhan yang semakin nyata dan mengganggu seperti :

- 1) Mengeluh karena *gastritis* dan diare
- 2) Terasa tegang pada otot-otot
- 3) Akan semakin meningkat ketegangan emosional
- 4) Akan mengeluh insomnia dikarenakan kualitas tidur rendah

d. Stres tahap IV

- 1) Akan merasa bosan dan lebih sulit untuk melakukan kegiatan yang sebelumnya sering dilakukan
- 2) Yang dulunya tanggap dengan situasi akan menjadi seperti kehilangan kekuatan untuk memberikan respon secara memadai
- 3) Tidak bersemangat dan bergairah yang menyebabkan orang tersebut lebih sering menolak ajakan sekitar
- 4) Konsentrasi menurun dan menjadi pelupa
- 5) Muncul perasaan takut dan cemas yang tidak di No. apa penyebabnya

e. Stres tahap V

- 1) Semakin mendalam kelelahan fisik dan mental (*physical and psychological exhaustion*)
- 2) Menjadi tidak mampu untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan
- 3) Semakin berat gangguan sistem pencernaan (*gastrointestinal disorder*)
- 4) Menjadi panikan dan sering merasa bingung

f. Stres tahap VI

Klimaks dari tahapan stres berada pada tahap ini dimana seseorang akan mengalami serangan panik , berikut tahap stres VI :

- 1) Detak jantung semakin keras
- 2) Sesak nafas

- 3) Akan terasa gemetar dan sering berkeringat pada tubuh
- 4) Tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang ringan.

## **5. Tingkat Stres**

Stres dapat diklasifikasikan dalam beberapa tingkatan , dimana menurut Stuart & Sundeen dalam penelitian yang dilakukan oleh (Mushoffa, 2017) mengklasifikasikan berdasarkan tiga tingkatan stres yaitu:

### **a. Stres ringan**

Pada kondisi tingkat stres ini sering terjadi di kehidupan sehari-hari dan dengan kondisi ini bisa membantu individu untuk lebih waspada untuk mencegah hal-hal yang kemungkinan akan terjadi.

### **b. Stres sedang**

Pada kondisi ini akan membuat individu akan lebih fokus pada tujuannya dan mengabaikan yang bukan tujuannya

### **c. Stres Berat**

Pada kondisi ini individu akan lebih cenderung berfokus pada kegiatan yang lain. Kondisi ini dibuat untuk mengurangi stres yang dirasakan oleh karena itu, individu tersebut memerlukan banyak nasehat.

## 6. Jenis-jenis Stres

Jenis-jenis stres menurut Barney dan Selye ( dalam Yuli Asih et al., 2018) menyatakan bahwa ada empat jenis stres yaitu :

### a. *Eustres (good stres)*

Jenis stres inilah yang menciptakan rangsangan dan gairah. Sehingga memberikan efek yang menguntungkan pada individu yang merasakannya. Contohnya : tantangan yang timbul dari peningkatan tanggung jawab, tekanan waktu dan penugasan yang berkualitas tinggi.

### b. *Distress*

Jenis stres inilah yang menimbulkan efek negatif untuk individu yang merasakannya. Contohnya : adanya desakan yang tidak menyenangkan dan berlebihan yang mengambil banyak energi yang menyebabkan individu tersebut jadi gampang sakit.

### c. *Hyperstress*

Dengan kata lain, stres ini berdampak bagi mereka yang mengalaminya. Baik bisa bersifat positif atau negatif, namun stres ini masih membatasi kemampuan individu untuk beradaptasi. Contohnya : stres yang disebabkan oleh serangan teroris.

### d. *Hypostress*

Jenis stres ini muncul dikarenakan kurangnya stimulasi atau rangsangan. Contohnya: merasa bosan dan bisa juga kegiatan yang dilakukan setiap hari.

## **7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres**

Stres bisa dianggap sebagai suatu ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi. Selain itu, juga ada faktor-faktor yang bisa mempengaruhi stres. Faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja ialah pemenuhan tugas atau akademik, perkembangan emosional, lingkungan sekitar tempat tinggal, media sosial dan pola asuh orang tua (Sri Nurwela et al., 2022).

Menurut Martinus dalam penelitian yang dilakukan oleh (Amaruddin, 2017) faktor yang bisa mempengaruhi stres itu terdapat dari faktor internal maupun eksternal. Yang termasuk dalam faktor internal, yaitu usia, perilaku, jenis kelamin, kecerdasan dan emosi individu tersebut. Sedangkan yang termasuk dalam faktor eksternal, yaitu status sosial, karir atau pekerjaan, maupun lingkungan disekitar individu tersebut.

Menurut penelitian (Hutabarat et al., 2022) menyatakan bahwa faktor penyebab stres pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Riau berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa, yaitu tugas dan beban pembelajaran ( $p= 0,002$ ), teman seangkatan ( $p= 0,003$ ) dan lingkungan belajar ( $p= 0,004$ ).

## **8. Dampak Stres**

Adapun beberapa reaksi yang akan muncul ketika stres yaitu bisa menimbulkan sifat yang emosional, fisik dan keduanya akan

menimbulkan tindakan yang menimbulkan masalah bagi individu yang menghadapinya (Narendra et al, 2020).

Menurut (Priyoto, 2014) dampak dari stres ini terdapat 3 kategori yaitu: Fisiologik, Psikologik dan perilaku:

a. Dampak Fisiologi

1) Gangguan pada organ tubuh

- Muscle myopathy : otot tertentu mengencang/melemah.
- Tekanan darah meningkat : Kerusakan jantung dan arteri.
- Pada sistem pencernaan : Maag, diare.

2) Gangguan sistem reproduksi

- Amenorrhea : tertahannya menstruasi.
- Kegagalan ovulasi pada perempuan, impoten pada laki-laki, kurangnya produksi semen pada laki-laki.
- Kehilangan gairah sex

3) Gangguan lainnya seperti sakit kepala, ketegangan pada otot, merasa bosan, dll.

b. Dampak Psikologik

1) Keletihan emosi, merasa jenuh, penghayatan ini merupakan suatu tanda pertama dan juga memiliki peran sentral untuk terjadinya *burn-out*.

2) Mengalami kelelahan.

3) Menurunnya pencapaian pribadi, dapat menyebabkan menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.

c. Dampak Perilaku

- 1) Ketika stres menjadi distres, maka akan membuat prestasi menurun dan sering terjadi perilaku yang tidak diterima oleh masyarakat
- 2) level yang cukup tinggi bisa berdampak negatif pada kemampuan mengingat, mengambil keputusan dan mengambil langkah yang tepat.
- 3) Dan ketika mahasiswa tersebut memasuki *over-stressed* akan banyak membolos ataupun tidak aktif dalam mengikuti pembelajaran.

(KEMENKES, 2018) menyatakan ada dua efek dari stres yang biasa dialami oleh remaja yaitu :

a. Efek pada tubuh

Efek pada tubuh seperti, merasa kelelahan, susah untuk tidur, makan yang berlebihan, merasa nyeri di bagian leher dan bahu, sakit kepala, dan nyeri pada bagian perut.

b. Efek pada perasaan

Efek pada perasaan seperti, selalu merasa sedih, cemas dan khawatir, menjadi sensitif, tidak terkendali atau sulit mengontrol emosi, dan sulit untuk berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas.

## 9. Stres pada Mahasiswa

Menjadi mahasiswa tentunya ada tantangan dan tuntutan yang harus dihadapi dimana dengan tantangan dan tuntutan yang didapatkan akan menyebabkan stres pada mahasiswa. Pada mahasiswa terdapat empat sumber yang mengakibatkan mahasiswa merasakan stres yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik dan lingkungan sekitar. Ross, Niebling & Heckert (dalam Musabiq & Karimah., 2018). Stres pada mahasiswa berdampak pada nilai akademik yang rendah, depresi bahkan bisa mengakhiri hidup Pheukphan dalam (Aris et al., 2018)

Berdasarkan penelitian (Aris et al., 2018) No. bahwa hasil penelitian sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stres tingkat sedang (83,6%) dan ada (16,4%) yang mengalami stres tingkat ringan. Adapun hasil penelitian (Rahmayani, R.D. et al., 2019) No. bahwa *stressor* pada mahasiswa disebabkan oleh hubungan intrapersonal dan interpersonal, dimana No. presentase stres mahasiswa yaitu stres berat terkait akademik (51,6%), stres berat juga pada hubungan intra dan interpersonal yaitu sebanyak (42,6%), tingkat stres sedang terjadi juga pada lingkup belajar mengajar (39,9%) begitupun pada lingkungan dengan presentasi (53,2%), adapun tingkat stres terkait keinginan untuk pengendalian termasuk juga stres sedang dengan presentasi yaitu sebanyak (39,9%) dan tingkat stres untuk aktivitas kelompok itu terdapat (45,2%).

## **B. Tinjauan Umum Strategi Koping**

### **1. Definisi Strategi Koping**

Menurut (Aris et al., 2018) strategi koping merupakan sesuatu yang dibuat secara sengaja dan upaya dari psikologi untuk mengatur atau mengendalikan ketegangan yang muncul. Sedangkan menurut (Putra, 2020) strategi koping adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk meminimalisir risiko, mentoleransi dan melawan stres dengan efektif di dalam hidup individu tersebut.

Menurut (Yuli Asih et al, 2020) koping pada umumnya adalah suatu cara untuk menjadi alat atau bahan yang dapat memecahkan masalah yang dihadapi. Dimana dalam prosesnya diperlukan pengaturan situasi yang terlalu banyak, menambah usaha untuk menyelesaikan masalah yang ada di kehidupan dan juga mencari solusi untuk mengakhiri stres ataupun menguranginya. Dari uraian pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, Koping adalah usaha yang dilakukan atau diatur oleh seseorang untuk membantu menghadapi, mengatur, dan menyelesaikan keadaan, tuntutan, tekanan ataupun masalah yang dialami oleh dirinya.

### **2. Jenis-jenis Strategi Koping**

Koping stres adalah cara seseorang untuk membantu mengatur ataupun menghadapi tekanan maupun tuntutan yang dialaminya baik dari internal maupun eksternalnya. Jenis strategi koping menurut Lazarus and Folkman, 1984 (dalam Rismelina, 2020) yang sering

dipakai untuk menghadapi stres yaitu strategi koping fokus emosi (*emotion focused coping*) dan strategi koping fokus masalah (*problem focused coping*) yang dimaksud dengan kedua koping tersebut sebagai berikut:

a. *Emotional- Focused Coping*

Strategi koping yang berfokus pada emosi ialah suatu cara untuk mengontrol hasil emosional yang disebabkan dari stres yang timbul ataupun sesuatu yang ada kemungkinan menyebabkan timbulnya stres.

Dalam strategi koping ini terdapat lima cara dimana sebagai berikut:

- 1) *Self control*, yaitu bereaksi untuk mengatur keduanya baik perasaan ataupun tindakan.
- 2) *Distancing*, yaitu individu menjaga jarak agar tidak terkurung dalam masalah yang dihadapi
- 3) *Escape avoidance*, yaitu menghindar atau menjauhkan diri dari masalah yang dihadapi.
- 4) *Accepting responsibility*, yaitu beraksi dengan menimbulkan kesadaran terhadap peran diri dengan permasalahan yang dihadapi, dan berupaya untuk mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- 5) *Positive reappraisal*, yaitu beraksi dengan cara membuat makna positif didalam diri individu dengan tujuan untuk

mengembangkan diri termasuk mengikutkan diri ke hal-hal yang bersifat religius.

b. *Problem Focused Coping*

Strategi koping yang berfokus pada masalah ialah suatu tindakan dimana berarah ke pemecahan masalah. Dimana seperti melakukan suatu aktivitas untuk menyingkirkan suatu keadaan yang menyebabkan stres.

Dalam strategi koping ini terdapat tiga cara sebagai berikut:

- 1) *Planful problem solving*, yaitu bereaksi dengan membuat usaha tertentu dengan tujuan untuk bisa No. keadaan.
- 2) *Confrontative coping*, yaitu bereaksi untuk No. keadaan yang bisa menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil.
- 3) *Seeking social support*, yaitu bereaksi dengan cara mencari *support* atau dukungan dari pihak luar atau lingkungan sekitar, baik dengan informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional yang diberikan (Ekawarna, 2018).

### **3. Karakteristik Mekanisme Koping**

Mekanisme koping terbagi menjadi dua yaitu mekanisme koping adaptif adalah koping membantu individu untuk bisa mencapai tujuan maupun mendukung fungsi integrasi dan pertumbuhan belajar sedangkan sikap cenderung menguasai lingkungan, menghambat dalam fungsi integrasi dan memecah pertumbuhan merupakan mekanisme koping maladaptif Stuart & Sundeen (dalam Mesuri et al., 2014). Akan

semakin kecil kemungkinan seseorang untuk mengalami stres jika memiliki mekanisme yang baik (adaptif), tetapi sebaliknya akan semakin besar kemungkinan seseorang untuk menjadi stres bahkan sampai depresi jika mekanisme koping yang dimiliki jelek (maladaptif) Azizah (dalam Lavari et al., 2019).

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping**

Faktor-faktor yang bisa mempengaruhi strategi koping yaitu dukungan dari sosial atau lingkungan sekitar dan kepribadian seseorang tersebut. Dimana dukungan sosial atau lingkungan sekitar dapat diartikan dengan motivasi atau bantuan dari kerabat atau orang yang dekat dengan seseorang yang sedang mengalami stres. Sedangkan faktor dari kepribadian seseorang yang mengalami stres ini mempunyai pengaruh besar dimana tiap masing masing individu memiliki ciri dan cara yang berbeda-beda dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah (Firedman et al., 2014).

Dalam upaya melakukan koping ini dipengaruhi dari internal dan eksternal. Faktor kepribadian yang lain juga bisa mempengaruhi respons dan strategi koping untuk sumber internal, yang terdiri dari *self-efficacy* (kepercayaan untuk diri sendiri bisa mengendalikan atau menyesuaikan dengan tuntutan yang *stressful*), sikap optimis, kontrol diri dan *self-esteem*. Diluar dari itu, terdapat integritas di kehidupan yang bermakna, mempunyai tujuan dan juga selera humor yang bisa membantu membuat peningkatan koping seseorang (Ekawarna, 2018).

Ada pula faktor yang datang dari sumber daya eksternal dimana seperti, dukungan sosial, stresor kehidupan yang lain dan stresor yang dalam wujud contohnya kemampuan keuangan dan mempunyai ketersediaan waktu. Termasuk dengan mereka yang mempunyai sumber daya yang lebih baik, contohnya pendidikan yang lebih tinggi, keadaan ekonomi yang lebih baik, diikuti dengan banyak sahabat juga bisa meningkatkan kemampuan koping hingga bisa mempunyai daya tahan yang lebih besar terhadap stres (Ekawarna, 2018). Lazarus dan Folkman menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi koping individual seperti: Kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi. Jadi dari beberapa penjelasan diatas dinyatakan bahwa ada banyak sumber yang bisa mempengaruhi strategi koping tersebut.

### C. Tinjauan Penelitian Terupdate Terkait Variabel

Tabel 1. Originalitas Penelitian

No.	Author, Tahun, Judul Penelitian, Negara	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel/Partisipan	Hasil
1.	<p>Nama Penulis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Irman Tabroni</li> <li>• Fathra Annis Nauli</li> <li>• Arneliwati</li> </ul> <p>Tahun Terbit: 2021</p> <p>Judul:</p> <p>Gambaran Tingkat Stres dan Stresor pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri</p> <p>Negara: No.</p>	<p>Untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan stresor pada mahasiswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>.</li> <li>• Alat ukur yang digunakan menggunakan <i>The Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)</i>.</li> </ul>	<p>Total sampel pada penelitian ini berjumlah 243 sampel.</p>	<p>Hasil pada penelitian ini adalah didapatkan tingkat stres mahasiswa berada pada kategori stres berat berjumlah 132 responden (54,3%), stresor terkait akademik berada pada kategori stres berat berjumlah 138 responden (56,8%), stresor terkait hubungan intrapersonal dan interpersonal berada pada kategori stres berat berjumlah 98 responden (40,3%), stresor terkait hubungan belajar-mengajar berada pada kategori stres berat berjumlah 111 responden (45,7%), stresor terkait hubungan hubungan sosial berada pada kategori stres sedang berjumlah 99</p>

					responden (40,7%), stresor terkait keinginan dan pengendalian berada pada kategori stres ringan berjumlah 80 responden (32,9%), stresor terkait aktivitas kelompok berada pada kategori stres sedang berjumlah 94 responden (38,7%).
2.	<p>Nama Penulis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intan Febryani Ramadhanti</li> <li>• Nur Oktavia Hidayati</li> <li>• Imas Rafiyah</li> </ul> <p>Tahun Terbit: 2019</p> <p>Judul:</p> <p>Gambaran Stressor dan Strategi Koping pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas</p>	<p>Untuk menggambarkan stressor dan strategi koping pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif menggunakan teknik simple random sampling.</li> <li>• Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner stressor dan COPE Inventory yang dianalisis menggunakan analisis deskriptif (frekuensi dan persentase).</li> </ul>	<p>Total sampel pada penelitian ini adalah 113 orang mahasiswa</p>	<p>Hasil pada penelitian ini No. bahwa stressor yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama fakultas keperawatan Universitas Padjadjaran berasal dari pendidikan yaitu jadwal kuliah yang berubah-ubah/tidak tepat waktu yang dirasakan 111 (98,2%) mahasiswa. Sedangkan strategi koping yang cenderung digunakan yaitu <i>emotion focused coping</i> sebanyak 65 (57,5%) mahasiswa.</p>

	Keperawatan Universitas Padjadjaran Negara: No.				
--	-------------------------------------------------------	--	--	--	--