

**SKRIPSI**

**GAMBARAN STRES AKADEMIK DAN MEKANISME KOPING PADA  
MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

*Skripsi Ini Dibuat Dan Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)*



Oleh :

**WAHDANIA H  
R011191059**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2023**

## HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI

Halaman Persetujuan Seminar Proposal

### GAMBARAN STRES AKADEMIK DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN



Oleh :

**WAHDANIA H  
R011191059**

Disetujui untuk diseminarkan oleh :

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

**Prof. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si.**  
**NIP 196504212001122002**

Pembimbing II

**Silvia Malasari, S.Kep., NS., MN**  
**NIP 198304252012122003**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**GAMBARAN STRES AKADEMIK DAN MEKANISME KOPING PADA  
MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**



Oleh :

**WAHDANIA H  
R011191059**

Disetujui Untuk Diajukan Di Hadapan Tim Penguji Akhir Skripsi Program Studi  
Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin :

Dosen Pembimbing :

Pembimbing I :

**Prof. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si**  
**NIP 196504212001122002**

Pembimbing II :

**Silvia Malasari, S.Kep., Ns., MN**  
**NIP 198304252012122003**

LEMBAR PENGESAHAN

"GAMBARAN STRES AKADEMIK DAN MEKANISME KOPING PADA  
MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN"

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir

Hari/Tanggal : Jumat, 17 November 2023

Pukul : 10.00 - Selesai

Tempat : Ruang Seminar KP.113

Disusun Oleh :

**Wahdania H**

**R011191059**

Dan yang bersangkutan dinyatakan

**LULUS**

Pembimbing I



Prof. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si.  
NIP 196804212001122002

Pembimbing II



Silvia Malasari, S.Kep., Ns., MN  
NIP 198304252012122003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



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

### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Wahdania H

NIM : R011191059

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila 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 tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 26 November 2023

  
EDE10AJX004225333  
Wahdania H

## ABSTRAK

Wahdania H. R011191059. **GAMBARAN STRES AKADEMIK DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN.** Dibimbing oleh Ariyanti Saleh dan Silvia Malasari.

Penelitian ini dilatarbelakangi tingginya tingkat penderita stres di Indonesia, dimana salah satu diantara jenis stres yang paling umum ialah stres akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres akademik dan mekanisme koping pada mahasiswa akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi deskriptif dengan metode cross sectional. Data dikumpulkan dengan instrumen kuesioner. Responden dalam penelitian ini sebanyak 99 orang yang memenuhi kriteria. Mahasiswa regular Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin tingkat akhir yang aktif, sedang memprogramkan skripsi dan bersedia menjadi responden. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kejadian stres akademik paling banyak terdapat pada responden dengan jenis kelamin perempuan, usia 22 tahun, angkatan 2019, biaya pendidikan bersumber dari orang tua/keluarga, dengan status tempat tinggal kos. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa kejadian stres akademik mahasiswa akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin paling banyak berada pada tingkat stres akademik sedang dengan mekanisme koping yang paling banyak digunakan adalah *Problem Focused Coping*.

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan pada bab pembahasan maka penulis mengajukan saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor yang mempengaruhi mekanisme koping.

Kata Kunci: Stres Akademik, Mekanisme Koping, Mahasiswa Keperawatan

## **ABSTRACT**

Wahdania H. R011191059. **OVERVIEW OF ACADEMIC STRESS AND COPING MECHANISMS IN FINAL STUDENTS OF THE NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM, FACULTY OF NURSING, HASANUDDIN UNIVERSITY.** Supervised by Ariyanti Saleh and Silvia Malasari.

This research is motivated by the high level of stress sufferers in Indonesia, where one of the most common types of stress is academic stress. The aim of this research is to determine the description of academic stress and coping mechanisms in final students of the Nursing Science Study Program, Faculty of Nursing, Hasanuddin University.

This research uses a quantitative research design using a descriptive study with a cross sectional method. Data was collected using a questionnaire instrument. Respondents in this study were 99 people who met the criteria. Regular final year students of the Hasanuddin University Nursing Study Program who are active, currently programming their thesis and are willing to be respondents. Based on the results of this research, it can be concluded that the incidence of academic stress is highest among respondents who are female, aged 22 years, class of 2019, whose education costs come from parents/family, with boarding house status. In this study, it was also found that the incidence of academic stress for final students of the Nursing Science Study Program, Faculty of Nursing, Hasanuddin University was mostly at a moderate level of academic stress with the most widely used coping mechanism being Problem Focused Coping.

Based on the results of the analysis and conclusions in the discussion chapter, the author proposes suggestions for future researchers so that further research can be carried out on the factors that influence coping mechanisms.

Keywords: Academic Stress, Coping Mechanisms, Nursing Students

## **KATA PENGANTAR**

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT karena berkat limpahan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “ Gambaran Stres Akademik dan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.”. Penyusunan skripsi ini merupakan tugas akhir pada program Strata-I di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Penyusunan skripsi ini telah dilakukan semaksimal mungkin, dan penulis sadar akan kekurangan dari skripsi ini baik dari segi penulisan, tata bahasa, dan lainnya. Namun, adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Ayahanda Hayuddin, Ibunda Alm. Hajija, dan kakak-kakak peneliti yang telah menjadi alasan menyelesaikan penelitian ini secepatnya serta doa, semangat dan dukungan moral dan materil yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si selaku dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin sekaligus pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.



3. Silvia Malasari, S.Kep., Ns., MN selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Dr. Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen penguji I saya yang telah memberikan arahan perbaikan dalam skripsi ini
5. Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC,MN selaku dosen penguji II yang telah memberi masukan dari kekurangan skripsi ini.
6. Dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang telah memberikan banyak bantuan bagi penulis.
7. Keluarga besar SIAGA NERS UNHAS yang telah memberikan banyak pengalaman.
8. Teman-teman angkatan 2019 GL1KO9EN yang telah berjuang bersama dari awal hingga akhir.

Dari semua dukungan dan bimbingan, peneliti juga mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, tekanan, apresiasi, dan doa yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu. Doa yang telah membantu kelancaran penyusunan tugas akhir ini. Mohon maaf atas segala kesalahan dan khilaf. Besar harapan penulis penelitian ini dapat berguna dikemudian hari. Sekian dan Terima Kasih

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Makassar, 26 November 2023

Wahdania H

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Kesesuaian Penelitian Dengan Roadmap Prodi .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Stres Akademik .....	10
1. Pengertian Stres Akademik.....	10
2. Komponen Stres .....	11
3. Penyebab Stres Akademik .....	13
4. Sumber Stres Akademik .....	15
5. Tanda dan Gejala Stres Akademik.....	16
6. Tingkat Stres Akademik .....	17
7. Tahapan Stres Akademik .....	17
B. Tinjauan Mekanisme Koping .....	19
1. Pengertian Mekanisme Koping.....	19
2. Jenis-Jenis Mekanime Koping .....	19

3. Klasifikasi Mekanisme Koping .....	20
4. Faktor Yang Mempengaruhi Koping.....	21
C. Tinjauan Penelitian Terupdate terkait Variabel.....	24
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep .....	27
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel .....	28
D. Variabel Penelitian .....	30
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Manajemen Data.....	38
G. Alur Penelitian.....	40
H. Etika Penelitian.....	41
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	42
B. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Karakteristik Responden.....	43
C. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik.....	44
D. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping .....	44
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Pembahasan .....	45
B. Keterbatasan Penelitian .....	53
<b>BAB VII PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Originalitas Penelitian .....	24
Tabel 4.1. Norma Kategorisasi.....	32
Tabel 4.2. Skor Kategori Jawaban SSI.....	35
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik .....	36
Tabel 4.4 Skor Kategori Jawaban <i>Brief Cope</i> .....	37
Tabel 4.5 Kisi-Kisi <i>Brief Cope</i> .....	38
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	43
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Gambaran Stres Akademik berdasarkan Karakteristik.....	44
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik .....	45
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping .....	45

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1. Kerangka Konsep .....	28
Bagan 4.1 Alur Penelitian .....	41

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Penjelasan Penelitian.....	61
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden .....	62
Lampiran 3. Instrumen Penelitian .....	50
Lampiran 4. Lembar Surat Izin Penelitian .....	70
Lampiran 5. Lembar Surat Izin Etik Penelitian .....	71
Lampiran 6. Master Tabel .....	72
Lampiran 7. Hasil Uji Penelitian dengan SPSS .....	85

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang menempuh pendidikan di sebuah universitas, sekolah tinggi, ataupun akademi. Menurut Walean et al., (2021) perguruan tinggi adalah waktu yang menyenangkan tetapi dapat menjadi waktu yang menegangkan dan membuat banyak orang menjadi stres.

Sebagai seorang mahasiswa tidak akan terlepas dari tanggungjawab dan aktivitas yang banyak selama menempuh pendidikan hingga mencapai kesuksesan. Tugas dan aktivitas mahasiswa diantaranya belajar pengetahuan, berorganisasi, bermasyarakat, serta kepemimpinan demi kesuksesan pada masa mendatang.(Mamahit & Christine, 2020). Banyaknya beban tugas dan tanggungjawab yang ditanggung ini dapat menimbulkan permasalahan bagi mahasiswa. Banyaknya tugas yang dianggap berlebih dengan tuntutan waktu pengumpulan yang tergolong cepat dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. (Kartika, 2020). Kesehatan mental mahasiswa merupakan suatu hal yang harus diperhatikan karena kerentanan kelompok ini. (Walean et al., 2021). Permasalahan yang sering timbul pada mahasiswa diantaranya adalah stres.

Menurut data WHO, (2020), dikutip dalam Ambarwati et al, (2019) stres merupakan penyakit peringkat ke 4 di dunia dimana prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu hampir lebih dari 350 juta penduduk di dunia mengalami stres. Hasil survey yang dilakukan oleh *American College Health Association (ACHA)* didapatkan sebesar 31.9% mahasiswa mengalami stres yang berasal dari proses

akademik. (Acha, 2018). Berdasarkan hasil survey *American Psychological Association* pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar sepertiga orang dewasa (34%) dengan rentang usia 18-34 tahun mengalami stres. Prevalensi stres pada mahasiswa di dunia mencapai 46,2% dan sebanyak 30% kasus stres mahasiswa terjadi pada tahun keempat perkuliahan (Habeeb, 2010). Sedangkan di Asia mencapai 61,3%. (Koochaki et al., 2011).

Indonesia sendiri memiliki prevalensi kejadian gangguan mental emosional sebanyak 9,8% pada usia diatas 15 tahun. Prevalensi di Sulawesi Selatan mencapai 12,8%, hal tersebut lebih besar dari angka nasional yaitu 9,8%. Gangguan mental emosional dapat berupa stres, depresi dan kecemasan. (Risksedas, 2018).

Tidak jauh berbeda dengan mahasiswa lainnya, mahasiswa keperawatan juga banyak mengalami tekanan akademik dan menyebabkan stres. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana didapatkan hasil bahwa 10 dari 51 responden mahasiswa keperawatan mengalami stres tingkat berat dan 1 orang yang mengalami stres sangat berat. (Agustiningsih, 2019). Penelitian yang dilakukan Clabaugh, Duque, dan Fields (2021) terhadap 180 mahasiswa keperawatan didapatkan sebanyak 62 mahasiswa (34,4%) mengalami stres tingkat sedang, 59 mahasiswa (32,8%) mengalami stres ringan dan berat. Data yang dijelaskan diatas menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa keperawatan berada pada rentang sedang hingga berat.

Stres dapat disebabkan oleh banyak hal. Terdapat empat sumber stres pada mahasiswa diantaranya akademik, interpersonal, intrapersonal, dan lingkungan. (Sugiarti, 2018). Stres yang terjadi pada mahasiswa secara umum disebabkan oleh



proses akademik. Stres akademik dapat terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dimana pada tingkatan tersebut mahasiswa dihadapkan dengan tekanan pada tugas akhir yang bisa menjadi faktor pemicu terjadinya stres. Berdasarkan penelitian sebelumnya didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memprogramkan skripsi mengalami stres akademik kategori yang tinggi.(Nurcahyani & Prastuti, 2021). Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di Stikes Widya Husada Semarang didapatkan hasil sebanyak 56 orang (73,7%) mengalami stres sedang karena faktor akademik. (Retnaningsih et al., 2015). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir memiliki rentang stres pada tingkat sedang hingga berat.

Stres akademik pada mahasiswa merupakan suatu hal yang wajar dialami. Namun, jika stres yang berkelanjutan dan tidak diberikan perhatian atau penanganan yang baik akan memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan seseorang. Stres dapat memberikan dampak negatif diantaranya secara fisik mengakibatkan energi dari tubuh berkurang secara persisten, nafsu makan berkurang, gangguan pencernaan dan sakit kepala. Dampak paling buruk dari stres tingkat tinggi khususnya pada mahasiswa dapat menyebabkan kecemasan hingga depresi serta keinginan untuk bunuh diri. (Sugiarti, 2018)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 20 Februari 2023 dengan metode wawancara pada 10 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Hasanuddin hampir keseluruhan mengatakan mengalami gejala stres seperti cemas, gelisah, tidur tidak teratur, dan takut. Mereka mengatakan stres karena tugas skripsi yang belum selesai dan merasa takut

ketinggalan atau tidak lulus tepat waktu serta dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan. Beberapa mahasiswa juga mengatakan takut menghadapi masa depan setelah menyelesaikan studinya.

Tingkat stres dapat diatasi dengan menggunakan sebuah mekanisme. Mekanisme yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres inilah yang disebut koping. Koping stres yaitu suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi individu yang meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan. (Andriyani, 2019).

Mekanisme koping dibagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dimana *problem focused coping* berfokus pada strategi, pikiran dan tindakan yang bertujuan menghilangkan situasi yang tidak menyenangkan dan dampaknya. Sedangkan *emotional focused coping* berfokus pada pengaturan respon emosional terhadap situasi yang menekan. Seseorang dengan *emotional focused coping* biasanya mengalihkan stresor dengan menyibukkan diri, melakukan aktivitas yang disukai, mencari dukungan emosional dan tidak jarang menggunakan sesuatu yang dapat membahayakan kesehatan seperti alkohol dan obat-obatan. (Pragholapati & Ulfritri, 2019). Penggunaan koping yang kurang tepat dapat memberikan dampak negatif pada seseorang yang tidak hanya berdampak pada kesehatan mentalnya namun juga dapat berdampak pada kesehatan fisik.

Mekanisme koping memegang peranan penting dalam mempengaruhi tingkat stres seseorang. Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah yang dijelaskan bahwa mekanisme koping dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengelola stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. (Rukmana, 2019). Gejala stres, cemas dan depresi dapat diantisipasi dengan mekanisme koping yang baik. (Septyari et al., 2022).

Tingkat stres dapat mempengaruhi mekanisme koping yang dialami seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Stikes Ngudia Husada Madura yang didapatkan hasil bahwa sebanyak 12 (92,3%) memiliki mekanisme koping mahasiswa tinggi dengan stres akademik normal, 14 (66,7%) mahasiswa memiliki strategi koping sedang dengan stres akademik sedang dan strategi koping mahasiswa rendah dengan stres akademik parah sejumlah 8 (88,9%) (Umam, 2021). Dalam penelitian yang berjudul Kecerdasan Emosional Dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa didapatkan hasil sebanyak 56 responden (30,6%) yang menggunakan mekanisme *koping problem focused coping* memiliki tingkat stres akademik yang rendah. (Yunalia et al., 2021). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya ikatan antara mekanisme koping mahasiswa terhadap tingkatan stres akademik.

Dalam proses wawancara 10 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin yang dilaksanakan pada 20 Februari 2023 disebutkan bahwa mereka menggunakan koping dengan cara menghindari stresor dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti tidur, nonton sepanjang waktu, bermain game, merokok dan menyibukan diri. Namun setelah itu, mereka merasa stresnya

tidak berkurang karena telah membuang waktu dan pekerjaan tidak ada yang selesai.

Penelitian yang membahas mengenai gambaran stres akademik dan mekanisme koping pada mahasiswa akhir sebelumnya telah dilakukan di Stikes Kepanjen Malang oleh Agustiniingsih, (2019). Akan tetapi, pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang berbeda dalam mengukur tingkat stres yaitu kuesioner *Student Nurse Stress Index* (SNSI) yang terdapat perbedaan dari beberapa aspek yaitu pada SNSI inti topiknya berfokus pada beban akademik, masalah klinis, masalah pribadi, dan kekhawatiran antarmuka sedangkan pada penelitian ini menggunakan *Student Life Stress Inventory* yang berfokus pada frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, penilaian kognitif. Dalam hal ini topik penelitian yang akan dilakukan akan lebih kompleks dan berkembang dari penelitian sebelumnya.

Penelitian yang sama juga telah dilakukan oleh Septyari et al., (2022) yang membahas mengenai tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa akhir yang menyusun skripsi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah waktu pelaksanaan penelitian dimana penelitian yang dilakukan oleh Septyari et al., (2022) dilakukan pada masa pandemi sedangkan pada penelitian ini dilakukan setelah pada masa pandemi.

Berdasarkan data dan fenomena yang terjadi maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai gambaran stres akademik dan mekanisme koping pada mahasiswa akhir PSIK Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

## **B. Rumusan Masalah**

Mahasiswa merupakan kelompok yang akan berhubungan dengan dunia pendidikan atau perkuliahan. Memasuki tahap ini mahasiswa akan dihadapkan banyaknya tugas dan tanggungjawab. Banyaknya tugas dan tanggungjawab menjadi tekanan tersendiri yang apabila tidak dapat di manajemen dengan baik. Hal tersebut dapat menjadi penyebab munculnya stres. Stres merupakan sesuatu yang biasa terjadi pada manusia namun dapat berdampak buruk apabila tidak dapat di kelola dengan baik. WHO menjelaskan stres merupakan penyakit peringkat ke 4 di dunia dimana prevalensi kejadian stres di dunia yang cukup tinggi. Adapun sumber stres salah satunya yaitu di dunia perkuliahan atau pendidikan yang biasanya dikenal dengan stres akademik. Tingkatan stres juga berbeda-beda setiap orang tergantung bagaimana dari mekanisme koping yang dimilikinya. Yang menjadi permasalahan adalah masih banyaknya mahasiswa yang sering mengabaikan stres yang dialaminya dan belum paham akan strategi yang dapat digunakan dalam mengurangi stres disaat banyaknya tekanan. Berdasarkan uraian tersebut tersebut, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dan merumuskan dengan pertanyaan penelitian “bagaimana gambaran stres akademik dan mekanisme koping mahasiswa akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketahui gambaran stres akademik dan mekanisme koping pada mahasiswa akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui tingkat stres akademik mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang memprogramkan skripsi berdasarkan karakteristik mahasiswa (usia, jenis kelamin, angkatan, biaya pendidikan, status tempat tinggal).
- b. Diketahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin yang memprogramkan skripsi berdasarkan kategori stres (rendah, sedang, tinggi).
- c. Diketahui gambaran mekanisme koping mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang memprogramkan skripsi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Instansi Pendidikan**

Penelitian ini memberikan informasi kepada instansi terkait mengenai gambaran stres akademik dan mekanisme koping mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Hasanuddin.

## **2. Bagi Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan terkhusus keperawatan jiwa yang dalam hal ini mengenai gambaran stres akademik dan mekanisme koping mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Hasanuddin.

## **3. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini memberikan informasi mengenai faktor penyebab terjadinya stres dan mekanisme koping yang bisa diterapkan yang dimana diharapkan dapat mengurangi tingkat stres pada mahasiswa keperawatan.

## **4. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan peneliti tentang kajian tulis ilmiah dan menambah pengalaman serta menambah wawasan pengetahuan.

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

Topik penelitian ini telah sesuai dengan roadmap penelitian Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin yaitu domain 2 yang membahas optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Stres Akademik**

##### **1. Pengertian stres akademik**

Stres merupakan kondisi ketegangan emosional atau mental akibat keadaan yang menuntut atau merugikan. (Lemay et al., 2019). Stres adalah tekanan yang muncul sebagai akibat dari konflik antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana adanya kesenjangan yang berpotensi berbahaya, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya, atau dengan kata lain, Stres berada di luar kemampuan individu untuk menghadapinya. (Barseli et al., 2017).

Stres adalah sesuatu yang terjadi pada semua orang. Stres merupakan kondisi nyata dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, termasuk mahasiswa. Stres adalah pengalaman manusia yang normal dan umum di kalangan mahasiswa yang mencoba menyesuaikan diri dengan berbagai pengalaman hidup yang menjadi bagian rutin dari kehidupan mereka. (Mamahit & Christine, 2020).

Stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan disebut stres akademik. (C. P. Putri et al., 2018). Stres akademik adalah keadaan emosional atau mental yang paling umum yang dialami mahasiswa selama studi mereka. (Ramli et al., 2018). Stres akademik adalah keadaan dimana seseorang mengalami tekanan atau tuntutan yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan untuk berprestasi secara akademik dan tuntutan yang diberikan melebihi kemampuan orang tersebut. (Fardani et al., 2021).



## 2. Komponen stres

Teori (Gadzella & Masten, 2005) menjelaskan bahwa stres memiliki dua komponen, yaitu stresor dan reaksi terhadap stresor. Stres memiliki Sembilan kategori dimana lima adalah stresor (frustasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri) dan empat reaksi terhadap stresor (fisiologis, emosional, perilaku, dan penilaian kognitif).

### a. Stresor akademik

Adapun stresor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres dan yang sering terjadi pada mahasiswa akhir menurut Azahra, 2017, yaitu

- 1) Frustrasi (*frustrations*) yaitu stresor yang timbul ketika mengalami kesulitan, keterlambatan dalam mencapai tujuan, kegagalan dalam setiap rencana, kekecewaan dalam hubungan, sumber daya yang kurang, tidak diterima secara social, dan kesempatan yang terlewatkan. Stresor ini biasanya terjadi pada mahasiswa akhir, dimana harus mengerjakan tugas akhir seperti skripsi dan membuat frustrasi karena kesulitan mencari sumber bacaan untuk penelitiannya atau yang paling dasar karena sulit menentukan tema penelitian.
- 2) Konflik (*Conflicts*) yaitu stresor yang berhubungan dengan memilih dua atau lebih pilihan, memilih dua atau lebih pilihan yang tidak diinginkan, atau pilihan antar keduanya. Konflik yang biasa dialami mahasiswa akhir ketika berada diantara pilihan bertemu dengan dosen pembimbing atau menyelesaikan revision.

- 3) Tekanan (*Pressures*) yaitu stresor yang berhubungan dengan persaingan, beban kerja berlebihan, dan *deadline*. Beberapa tekanan yang dihadapi mahasiswa akhir diantaranya berasal dari tekanan orang tua, tekanan dari dosen pembimbing untuk menyelesaikan *deadline* revisi dengan cepat, dan tekanan lingkungan sosial yang menuntut untuk berkompetisi dengan yang lain.
- 4) Perubahan (*Changes*) yaitu stresor yang berhubungan dengan adanya perubahan dalam waktu yang bersamaan, serta pengalaman yang tidak menyenangkan yang membuat tujuan kehidupan terganggu. *Changes* yang dialami mahasiswa akhir biasanya karena perubahan jadwal yang tiba-tiba, uang saku yang berubah, serta berkurangnya jam tidur karena tugas akhir.
- 5) Pemaksaan diri (*Self-imposed*), yaitu stresor yang timbul karena adanya keinginan untuk disukai semua orang, berkompetisi, kecemasan saat ingin ujian, khawatir segala sesuatu, menunda pekerjaan. Pada mahasiswa akhir biasanya terjadi karena mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi seperti takut tidak lulus saat ujian.

b. Respon terhadap stresor

Adapun respon terhadap stresor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres dan yang sering terjadi pada mahasiswa akhir menurut Azahra, 2017, yaitu :

- 1) Respon fisik (*physiological*) yaitu respon berupa keringat yang berlebihan, gugup, termor, lelah, gerak yang cepat, sesak, sakit punggung, gangguan kulit, sakit perut dan kepala, dll.

- 2) Respon emosi (*emotional*), respon yang dirasakan yaitu rasa marah, bersalah, takut, dan sedih
- 3) Respon perilaku (*behavioral*), responnya berupa menyakiti diri sendiri dan orang lain, sering merokok, menangis, sering marah, keinginan bunuh diri, memiliki mekanisme pertahanan diri terhadap kecemasan, dan menjauh dari social.
- 4) Penilaian kognitif (*kognitive appraisal*) yaitu respon dimana seseorang mampu menilai keadaan yang menyebabkan stres dan menggunakan mekanisme yang sesuai untuk mengurangi keadaan yang menekan.

### **3. Penyebab stres akademik**

Menurut Tasalim, R dan Cahyani, 2021, stres akademik dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya:

a. Adaptasi proses belajar (proses beradaptasi dengan lingkungan)

Individu yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi akan mengalami gangguan dalam proses belajar, berinteraksi dengan lingkungan dan bahkan bisa mengalami stres. Hal yang dapat mempengaruhi adaptasi individu diantaranya cara dosen mengajar, jadwal perkuliahan yang tidak konsisten, dan relasi teman dan pergaulan

b. Kurang motivasi akademik

Motivasi adalah keadaan yang kompleks dimana terdapat tenaga atau daya, kekuatan, kesiapsediaan dalam diri seseorang untuk mencapai sesuatu. Rendahnya motivasi dalam diri seseorang membuat adanya tekanan dari dalam

diri terhadap tuntutan tugas dan kegiatan yang harus segera di selesaikan sehingga dapat menyebabkan stres.

c. Koping tidak adekuat

Mekanisme koping merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi factor stres yang muncul, baik internal maupun eksternal. Seseorang dengan mekanisme koping yang baik akan dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya, namun jika memiliki mekanisme koping yang buruk maka akan menyebabkan kurangnya kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang pada akhirnya akan menimbulkan stres.

d. Pembelajaran sistem blok

Pembelajaran sistem blok merupakan system pembelajaran dengan metode mahasiswa mendapatkan materi konsep teori dari awal hingga mid semester serta praktikum. Dalam hal ini beban kredit tiap semester akan lebih banyak teori. Mahasiswa yang tidak menyukai metode pembelajaran tentang materi konsep akan menjadi masalah besar dan bisa berakibat pada hilangnya minat dan motivasi dalam belajar.

e. Ujian praktikum

Saat proses pelaksanaan ujian praktikum, respon individu berbeda-beda. Bagi yang tidak mempersiapkan dengan baik akan mengalami stres saat menghadapi ujian dan penguji.

f. Penyusunan tugas akhir

Mahasiswa tingkat akhir akan berhadapan dengan tugas akhir (karya tulis ilmiah, skripsi, tesis atau disertasi) sebagai salah satu syarat kelulusan.

Penyusunan tugas akhir banyak membuat mahasiswa mengalami stres yang diakibatkan oleh beberapa hal diantaranya sulitnya menentukan variabel penelitian, dosen pembimbing yang sulit dihubungi dan ditemui karena sibuk, kurangnya buku referensi.

#### **4. Sumber stres akademik**

Lin dan Chen (2009) menjelaskan bahwa sumber stres akademik dapat berasal dari beberapa hal antara lain:

a. Stres dari guru

Guru seringkali menekankan perolehan pengetahuan, sehingga sering mengabaikan perasaan emosional siswa selama proses pembelajaran, yang dapat menimbulkan tekanan emosional dan masalah belajar bagi siswa.. Stresor dari guru termasuk bahan ajar dan latihan.

b. Stres akibat hasil

stres dapat berasal dari orang tua, termasuk konflik antara ekspektasi dan harapan serta penurunan nilai.

c. Stres dari ujian

Stres yang terjadi karena khawatir tentang bagaimana mempersiapkan ujian dan mengulang mata kuliah wajib.

d. Stres dari belajar kelompok

Merupakan kondisi stres yang dirasakan individu berkaitan dengan proses dalam setting belajar kelompok. Sumber stres ini termasuk laporan latihan, pengelompokan, dll.

e. Stres teman sebaya

Stres teman sebaya terjadi karena adanya kompetisi akademik antar teman, gangguan teman sebaya, dll.

f. Stres manajemen waktu

Berhubungan dengan kegiatan sosial dan asosiasi individu, manajemen waktu dan pilihan, dll.

g. Stres dari diri sendiri

Stres ini diakibatkan oleh diri sendiri seperti harapan diri sendiri, minat pemilihan mata kuliah, dll. Stres diri mengacu pada persepsi individu terhadap kemampuannya dalam melakukan proses akademik, dimana persepsi tersebut mempengaruhi kinerja akademiknya.

## **5. Tanda dan gejala stres akademik**

Barseli dan Ifdil, 2017 menjelaskan bahwa gejala yang ditimbulkan dari seseorang yang mengalami stres akademik dapat dirasakan secara fisik dan emosional. Adapun tanda yang dirasakan yaitu

a. Gejala emosional

Gejala emosional yang yang dirasakan seseorang yang mengalami stres akademik yaitu merasa gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, cepat marah, murung, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panic, berperilaku impulsive, dan merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

b. Gejala fisik

Seseorang yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan susah tidur, sakit punggung, sakit kepala, pusing, lelah atau kehilangan energi untuk belajar, jantung berdebar-debar, pola makan tidak teratur, dan gangguan pencernaan.

**6. Tingkat stres akademik**

Teori Stuart dan Sundeen dalam Muhaimin, M, 2018 mengklasifikasikan tingkat stres menjadi 3. Adapun tingkatan stres yaitu:

a. Stres Ringan

Stres ini biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dalam keadaan ini dapat membantu seseorang untuk waspada dan mencegah sesuatu terjadi.

b. Stres Sedang

Dalam keadaan ini, seseorang lebih fokus pada hal-hal penting saat ini dan mengabaikan hal-hal lain dan dapat mempersempit bidang persepsinya.

c. Stres Berat

Dalam keadaan ini, kemampuan seseorang berkurang secara signifikan dan mereka cenderung fokus pada hal lain. Hal tersebut untuk menghilangkan stres dan karena itu memakan banyak ruang. Stres ringan juga termasuk dalam kelompok stres fisiologis, dan stres sedang dan berat termasuk dalam kelompok patologis.

**7. Tahapan stres**

Seseorang yang mengalami stres melalui beberapa tahapan. Adapun tahapan stres terdiri dari enam tahapan, yaitu :

a. Tahapan pertama

Pada tahapan ini seseorang akan menerima rangsangan dari stresor dan muncul reaksi bertahan secara alami dari ancaman kondisi tubuh yang menurun.

b. Tahapan kedua

Seseorang akan mengalami keluhan seperti mudah lelah, pegal pada punggung, terasa tegang pada tengkuk. Hal tersebut merupakan respon tubuh terhadap stresor yang dirasakan.

c. Tahapan ketiga

Muncul keluhan yang lebih berat seperti gangguan system pencernaan, gelisah, emosional yang meningkat, dan pola tidur terganggu atau insomnia.

d. Tahapan keempat

Gejala stres yang dirasakan yaitu hilangnya semangat dan gairah, kecemasan, ketakutan dan sering mimpi buruk. Gejala ini juga dirasakan sangat lama dan membuat seseorang merasa membosankan.

e. Tahapan kelima

Pada tahapan ini stres dapat membuat seseorang melakukan perilaku yang tidak sehat

f. Tahapan keenam

Pada tahapan ini seseorang akan mengalami kelelahan fisik, mudah kesal, tindakan agresi, sabotase, marah, hingga keinginan bunuh diri.



## **B. Tinjauan Mekanisme Koping**

### **1. Pengertian Mekanisme Koping**

Mekanisme koping adalah komponen perilaku dari proses dan dapat didefinisikan sebagai upaya aktual yang dilakukan dalam upaya untuk membuat stres atau konflik yang dirasakan lebih dapat ditoleransi dan untuk meminimalkan kesusahan yang disebabkan oleh situasi. (Braun-Lewensohn & Mayer, 2020).

Mekanisme koping adalah proses *recovery* dari dampak keadaan yang menekan atau respon fisik psikologis berupa ketidaknyamanan, stres yang dialami individu, termasuk strategi kognitif serta perilaku untuk menghadapi keadaan penuh tekanan dan emosi negatif. (Andriyani, 2019). Mekanisme koping merupakan respon yang digunakan untuk mengatasi masalah atau beban yang dapat menimbulkan stres. (Rachmah & Rahmawati, 2019)

### **2. Jenis Jenis Mekanisme Koping**

Menurut Teori Richard Lazarus mekanisme koping dibagi menjadi 2 bentuk koping, yaitu koping yang berorientasi pada permasalahan (*problem focused coping*) dan koping yang berorientasi pada emosi (*emotional focused coping*).

#### **a. *Problem focused coping***

*Problem focused coping* adalah upaya mengelola stres dengan mengendalikan atau mengubah masalah dan lingkungan yang menyebabkan stres, termasuk upaya memperbaiki situasi dengan melakukan perubahan atau mengambil tindakan dan upaya segera untuk mengatasi ancaman yang dihadapinya. (Syamsul Arifin, 2022). Contoh mekanisme koping *problem*

*focused coping*, yaitu : tawar menawar, berhadapan langsung, dan mencari nasihat. (Murhayati, A, 2021)

**b. *Emotional focused coping***

*Emotional focused coping* adalah upaya mengelola stres dengan mengatur respons emosional untuk beradaptasi dengan efek situasi stres, termasuk upaya dan pikiran yang mengurangi stres emosional. Mekanisme koping yang berfokus pada emosi tidak memperbaiki situasi, tetapi seringkali membuat orang tersebut merasa lebih baik. (Syamsul Arifin, 2022). Menggunakan mekanisme pertahanan ego seperti proyeksi, supresi, dan denial merupakan salah satu contoh penggunaan *emotional focused coping*.

**3. Klasifikasi Mekanisme Koping**

Teori Sundeen, 1995 dalam Tamiya et al., 2022 menjelaskan bahwa mekanisme koping diklasifikasikan menjadi dua. Adapun klasifikasi dari mekanisme koping, ialah :

**a. Mekanisme koping adaptif**

Mekanisme koping adaptif adalah mekanisme yang mendukung keutuhan atau kesempurnaan (integrasi), tumbuh, mencapai tujuan, dan belajar. Contohnya adalah diskusi dengan orang lain, problem solving yang baik, relaksasi, sering latihan, memiliki pemahaman yang luas, mampu menerima pendapat orang lain dan melakukan aktivitas yang membangun.

**b. Mekanisme koping maladaptive**

Mekanisme koping maladaptive adalah mekanisme koping yang tidak mendukung fungsi keutuhan dan kesempurnaan (integrasi), menurunkan

kemampuan pengambilan keputusan, dan lebih menguasai lingkungan. Contohnya adalah melakukan tindakan yang cenderung merusak, kegiatan kurang sehat seperti obat-obatan, alcohol, dan jamu, disorientasi atau tidak mampu berfikir sesuatu, dan *problem solving* yang kurang.

#### **4. Faktor yang Mempengaruhi Koping**

Menurut teori Siswanto, 2007 menjelaskan bahwa setiap orang memiliki mekanisme koping yang berbeda-beda. Ada beberapa factor yang mempengaruhi mekanisme koping setiap orang, diantaranya :

a. Usia

Usia berkaitan dengan toleransi stres seseorang dan merupakan jenis stres yang paling mengganggu. Orang dewasa umumnya mengatasi stres lebih baik daripada anak-anak dan lanjut usia.

b. Jenis kelamin

Wanita cenderung lebih tahan stres daripada pria, terutama wanita usia subur, karena hormon masih berfungsi normal.

c. Tingkat pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik toleransi dan pengendalian stres.

d. Tingkat kesehatan

Orang yang sakit lebih mudah mengalami stres daripada orang sehat.

e. Kepribadian

Seseorang dengan kepribadian tipe A (tertutup) lebih rentan terhadap stres daripada orang dengan kepribadian tipe B (terbuka).

f. Harga diri

Efek stres lebih besar dirasakan pada orang dengan harga diri rendah dibandingkan dengan yang memiliki harga diri yang tinggi.

### C. Tinjauan Penelitian Terupdate terkait Variable

Tabel 2.1. Originalitas Penelitian

No	Author, tahun, judul, penelitian, negara	Tujuan penelitian	Metode	Sampel/partisipan	Hasil
1	Nadya Nela Rosa, Lina Eka Retnaningsih, Miftahul Jannah, 2021, Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik di Era Pandemi COVID-19, Indonesia (Rosa et al., 2021)	Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh strategi koping stres terhadap stres akademik di era pandemi covid-19.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif	Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 mahasiswa dengan teknik purposive sampling.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara strategi koping stres terhadap stres akademik mahasiswa. Besaran korelasi antara variabel sebesar 0,235 atau sebesar 23,5% dan bernilai positif, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin besar stres akademik mahasiswa maka semakin besar juga strategi koping stres.
2.	Ni Made Septyari1, I Made Sudarma Adiputra, Ni Luh Putu Devhy, 2022, Tingkat Stres dan Mekanisme	Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tingkat stres dan mekanisme koping	Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif.	Sampel dalam penelitian ini menggunakan Non-probability sampling dengan teknik total	Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang 51% (52 orang) dengan mekanisme koping yang

	Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi, Indonesia (Septyari et al., 2022)	mahasiswa angkatan XI dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi di Stikes Wira Medika Bali.		sampling, yaitu sebanyak 102 orang.	digunakan adalah koping adaptif dengan presentase 94,1% (96 orang).
3.	Nia agustiningsih, 2019, Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan, Indonesia (Agustiningsih, 2019)	Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif	Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan (DIII Keperawatan dan S1 Keperawatan) yang memenuhi kriteria penelitian dengan pengambilan sampel yaitu <i>purposive sampling</i> dengan total sampel sebanyak 51 orang.	n didapatkan data bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang yaitu 24 orang (47,06%). Sedangkan untuk strategi koping didapatkan data bahwa sebagian besar mahasiswa yang menggunakan problem focused coping yaitu seeking informational support dengan kategori sedang terdiri dari 33 orang (64,71%), social seeking support dengan kategori sedang terdiri dari 30 orang (58,82%) dan confrontatif dengan kategori sedang yaitu 31 orang (60,78%). Menggunakan Emotional Focused Coping yaitu distancing sebagian besar kategori sedang berjumlah 32 orang (62,75%),

4.	Hamzah B, Rahmawati Hamzah, 2020, Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika, Indonesia (B & Hamzah, 2020)	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Stikes Graha Medika	Penelitian ini menggunakan design cross sectional study.	Responden sebanyak 204 mahasiswa ditarik dengan menggunakan teknik accidental sampling	Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat stres sedang (34,8%), nilai variabel usia p value = 0,001, beban kuliah p value = 0,045, indeks prestasi p value = 0,302, dan status tempat tinggal p value = 0,166. Sehingga terdapat hubungan antara usia dan beban kuliah dengan stres akademik pada mahasiswa.
5.	Lorena avila-carrasco, daisy lorena diaz,-avila, Adrian reyes-lopez, joel monarrez-espino, idalia Garza veloz, perla velasco Elizondo, sodel Vazquez reyes, alejandro Mauricio Gonzalez, Jorge alfonso solis galvan, margarita l.	penelitian ini dilakukan untuk menilai terjadinya kesulitan akademik, kecemasan, depresi, dan stres akademik yang mengakibatkan somatisasi dan strategi koping terkait dengan pandemi pada	Metode penelitian ini menggunakan studi <i>cross sectional</i>	Sampel penelitian berjumlah 728 mahasiswa kedokteran (tahun 1-5)	Skrining untuk kecemasan dan depresi menghasilkan prevalensi masing masing 67,9 dan 81,3%. Sebagian besar penyebab stres yang relevan, dilaporkan selalu atau hampir selalu, termasuk evaluasi profesor (63,9%), dan membaca makalah akademik secara berlebihan (50,6%). Strategi koping yang umum termasuk mempraktikkan hobi, dilakukan selalu atau hampir selalu oleh 65% siswa dengan stres

	Martinez Fierro, 2023, Anxiety, depression, and academic stres among medical students during the COVID-19 pandemic, Meksiko	mahasiswa kedokteran dari universitas Meksiko			tinggi, dan 34% siswa dengan stres rendah ( $p < 0,001$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdampak dampak yang relevan dari lockdown pandemic covid terhadap kesehatan mental mahasiswa
--	---	---	--	--	---

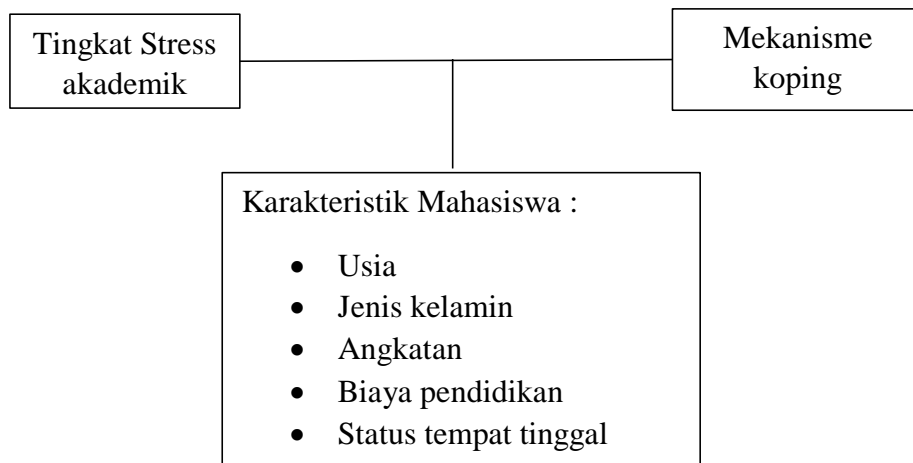


## BAB III

### KERANGKA KONSEP

#### A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi tentang hubungan atau kaitan antara konsep-konsep atau variabel- variabel yang akan diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2012). Berdasarkan tujuan dari penelitian ini, maka kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah :



**Keterangan :**



: Variabel yang diteliti