

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah salah satu kondisi permasalahan umum hingga saat ini, termasuk kalangan mahasiswa, khususnya dalam hal akademik dimana adanya tuntutan dalam pemenuhan penyelesaian tugas (Mahardhani et al., 2020). Mahasiswa memiliki tugas utama di perguruan tinggi yaitu belajar. Namun, terdapat berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa di perguruan tinggi. Mahasiswa perlu menyelesaikan tugas akademik dan mengikuti perkuliahan dibidangnya masing-masing (Muhlisa & Aeni, 2021).

Terlebih mahasiswa kesehatan, tugas diperkuliahan tidak hanya teori, tetapi praktek dan juga praktikum sehingga mahasiswa kesehatan sangat berperan penting untuk pembangunan dalam bidang kesehatan (Kunzler et al., 2020). Hal tersebut tidak lepas dari stres yang disebabkan karena banyaknya tuntutan tugas. Beberapa faktor penyebab mahasiswa mengalami stres akademik ialah ujian, kemampuan belajar, menunda pekerjaan, dan standar akademik yang tinggi (Maryana et al., 2022). Dalam penelitian (Adelia et al., 2023) menyebutkan bahwa sumber stres berbeda-beda setiap mahasiswa salah satunya perbedaan tahun pendidikan.

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) menyatakan bahwa usia 15-24 tahun memiliki 6,2% persentase depresi yang berarti besar. Survei yang telah dilakukan oleh *American College Associations* (ACHA) pada tahun 2017 di Amerika, menyebutkan bahwa salah satu masalah yang serius

pada mahasiswa dalam perkuliahan adalah stres. Mahasiswa dengan prevalensi 33,7% dari total 47.821 mahasiswa menganggap bahwa stres sebagai penghambat dalam kinerja akademik (Ramadhanti et al., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Labrague (2018) didapatkan hasil bahwa mahasiswa kesehatan memiliki stres akademik yang tinggi, namun dari hasil tersebut bahwa mahasiswa keperawatan memiliki nilai yang tinggi dibandingkan mahasiswa fisioterapi, farmasi, kedokteran gigi dan kedokteran di Saudi (Labrague et al., 2018).

Di Indonesia, prevalensi stres akademik mahasiswa diperkirakan yaitu sebesar 36,7-71,6% (Yuda et al., 2023). Di Jawa Timur menunjukkan stres mahasiswa dengan persentase 1,8% adalah kelompok tinggi, stres sedang sebanyak 64,5%, dan stres rendah sebesar 33,6% (Avianti et al., 2021). Adapun hasil penelitian dari (Rosyidah et al., 2020) pada mahasiswa keperawatan tahun pertama sampai tahun ketiga di Universitas Hasanuddin didapatkan tingkat stres sebanyak 90% pada mahasiswa tahun pertama, tahun kedua sebanyak 89% dan tahun ketiga sebanyak 73% dari total 60 mahasiswa.

Survei dari observasi pengambilan data awal pada bulan Juni 2024, dilakukan wawancara pada beberapa mahasiswa kesehatan angkatan 2022 Universitas Hasanuddin didapatkan bahwa stres yang dirasakan mahasiswa tersebut karena penundaan pengerjaan tugas sehingga tugas yang diberikan menumpuk, kegiatan organisasi, dan adanya dinamika hubungan interpersonal. Kemudian, ada pula yang merasa kualitas tidur menjadi turun dan bahkan menitikkan air mata karena stres yang dialami.

Hasil penelitian dari (Baluwa et al., 2021) menyebutkan bahwa akademis adalah penyebab stres tertinggi dibandingkan faktor klinis dan eksternal. Mahasiswa dengan strategi koping yang aktif (memiliki keterampilan dalam memecahkan permasalahan) menandakan bahwa adanya sikap positif dan adaptasi stres meskipun hanya belajar di lingkungan klinis yang terbatas (Alzahem et al., 2013). Penggunaan strategi koping yang aktif pada mahasiswa terbukti bermanfaat dalam menghadapi situasi stres dan merefleksikan masalah stres (Baluwa et al., 2021).

Stres yang berkesinambungan dapat menyebabkan dampak buruk pada kualitas seseorang dalam kegiatan sehari-harinya, misalnya belajar. Dampak buruk lainnya dari stres, yaitu berkurangnya fokus, gangguan ingatan, kurangnya motivasi, meningkatnya rasa *insecure*, dan gangguan kesehatan, salah satunya seperti gangguan kejiwaan yang dapat mempengaruhi kehidupan belajar (Priscilla & Widjaja, 2020). Selain itu, stres akademik memiliki dampak pada perolehan indeks prestasi (IP) yang didapatkan oleh mahasiswa (Merry & Mamahit, 2020).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Agustiningsih, 2019) menyebutkan bahwa dalam menghadapi stres dan memilih strategi koping dipengaruhi oleh kemampuan masing-masing individu dalam mempersepsikan sebuah stresor. Keberhasilan akademik akan terjadi apabila pemilihan strategi koping oleh mahasiswa dilakukan dengan tepat dalam menghadapi stres akademik (Agustiningsih, 2019).

Menurut teori, semua strategi koping dapat digunakan sesuai dengan keperluan masing-masing individu. Ditemukannya sedikit perbedaan pada studi ini mungkin dapat dikaitkan dengan masalah yang terjadi pada satu individu. Masalah yang dihadapi oleh setiap orang mungkin tidak hanya satu tetapi dapat beragam sehingga, penggunaan strategi koping dapat berubah-ubah sesuai kondisi individu tersebut dan stresor yang dihadapi (Priscilla & Widjaja, 2020).

Selain pemilihan strategi koping yang baik, tingkat resiliensi yang baik juga menjadi salah satu penyelesaian dalam menghadapi stres akademik. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah pula resiliensi mahasiswa (Kirana et al., 2022). Kemudian, penelitian lain menjelaskan bahwa mahasiswa dengan stres akademik tinggi cenderung menghindari atau lari dari stresor yang menyebabkan koping individu yang bersifat hanya sementara (Yuda et al., 2023).

Sehingga, untuk itu dalam menghadapi tekanan-tekanan dalam perkuliahan, mahasiswa perlu memiliki resiliensi yang baik agar mampu bertahan dalam keseharian dan tidak menjadi stres yang berlebihan. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bisa menyesuaikan diri melalui perubahan, perlawanan terhadap negatif seperti stres, dan menghindari adanya ketidakfungsian yang berhubungan (Babi et al., 2020).

Dalam memenuhi resiliensi yang baik, terdapat 3 faktor dimensi resiliensi dalam akademik diantaranya *perseverance* (ketekunan), *reflecting* dan *adaptive help seeking* (refleksi dan mencari bantuan), dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional) (Cassidy, 2016). Ada 7

komponen pula dari resiliensi menurut Reivich & Shatte (Meiranti & Sutoyo, 2020), komponen tersebut terdiri atas *emotion regulation* (regulasi emosi), pengendalian impuls, *optimism*, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out* (membuka diri).

Hasil Penelitian dari (Findyartini et al., 2021) melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran dengan skor tinggi untuk resiliensi memiliki ketahanan diri yang adaptif dengan $r = 0,681$ dimana berhubungan dengan IPK yang diperoleh di perkuliahan yang menandakan bahwa tingkat ketahanan yang cukup baik. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh (Khairunnisa et al., 2022) kepada mahasiswa rumpun kesehatan bahwa tingkat resiliensi paling tinggi didapatkan pada Fakultas Kedokteran lalu Fakultas Keperawatan, Fakultas Farmasi dan terakhir Fakultas Psikologi. Respon resiliensi dengan tingkat skor tinggi dibutuhkan sebagai modal yang baik untuk mahasiswa rumpun kesehatan karena kesulitan akademik cukup berat (Khairunnisa et al., 2022). Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik diharapkan mampu menghadapi banyak permasalahan dan tekanan selama proses perkuliahan dengan fleksibel (Meiranti & Sutoyo, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, pemilihan strategi koping yang baik dan kemampuan resiliensi yang baik dapat mengatasi tekanan dan stres yang dirasakan mahasiswa sehingga tidak berpengaruh negatif dalam keseharian pada proses perkuliahan. Oleh karena itu, pernyataan diatas membuat peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait “Hubungan Stres Dengan

Strategi Koping Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Hasanuddin”.

B. Signifikansi Masalah

Penelitian terkait stres akademik pada mahasiswa terkhususnya mahasiswa kesehatan memperkuat pengembangan insani dalam mengatur kondisi yang menyulitkan dalam perkuliahan. Prevalensi stres mahasiswa di Indonesia berada pada *range* 36,7-71,6% (Yuda et al., 2023). Menurut (Rochani, 2020) menjelaskan bahwa adanya tekanan dan tuntutan pada aspek akademik yang berasal dari kegiatan akademik diartikan sebagai stres akademik. Ada beberapa faktor penyebab mahasiswa mengalami stres akademik diantaranya ujian, kemampuan belajar, menunda pekerjaan, dan standar akademik yang tinggi (Rochani, 2020).

Mahasiswa dalam bidang kesehatan memiliki beban kerja akademik yang nantinya akan mengalami fase pendidikan yang profesional (Maryana et al., 2022). Sehingga agar dapat mengontrol stres yang dirasakan untuk proses perkuliahan yang panjang diperlukan kemampuan resiliensi diri yang baik dan pemilihan strategi koping yang baik. Oleh karena itu, peneliti akan meneliti topik tersebut sebagai upaya pengembangan diri yang baik dalam menghadapi tekanan-tekanan yang dialami selama proses perkuliahan.

C. Rumusan Masalah

Stres akademik diartikan sebagai stres yang dirasakan dalam keseharian dikalangan mahasiswa yang berpengaruh terhadap faktor kesejahteraan psikologis dan fisiologis mereka. Penelitian yang dilakukan oleh (Alzahem et

al., 2013) telah mengobservasi bahwa mahasiswa yang lebih muda memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang lebih tua dimana adanya tuntutan tugas dan kecemasan akademis mereka (nilai, ujian, bersaing dengan teman sebaya untuk mendapatkan nilai, ketakutan gagal pada tahun akademik).

Segala ujian menjadi masalah yang besar dimana sebagai salah satu stres yang paling dianggap serius bagi mahasiswa (Alzahem et al., 2013). Hal tersebut menjadi permasalahan yang perlu dihadapi dengan keteguhan diri yang baik dan pemilihan coping diri yang baik agar mampu melewati permasalahan tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, maka dirumuskan masalah yaitu bagaimana hubungan stres dengan strategi coping dan resiliensi pada mahasiswa kesehatan di universitas hasanuddin?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan antara stres dengan strategi coping dan resiliensi pada mahasiswa kesehatan di Universitas Hasanuddin.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya gambaran karakteristik seperti usia, jenis kelamin, dan program studi dari mahasiswa kesehatan di Universitas Hasanuddin.
- b. Diketuinya gambaran stres dari mahasiswa kesehatan di Universitas Hasanuddin.
- c. Diketuinya gambaran strategi coping dari mahasiswa kesehatan di Universitas Hasanuddin.

- d. Diketuainya gambaran resiliensi dari mahasiswa kesehatan di Universitas Hasanuddin.
- e. Diketuainya hubungan antara stres dengan strategi koping pada mahasiswa kesehatan di Universitas Hasanuddin.
- f. Diketuainya hubungan antara stres dengan resiliensi pada mahasiswa kesehatan di Universitas Hasanuddin.

E. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis yang berjudul “Hubungan Stres Dengan Strategi Koping Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Kesehatan Universitas Hasanuddin” sudah sesuai dengan roadmap Program Studi Ilmu Keperawatan pada domain 2 yaitu optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Upaya mengidentifikasi hubungan stres dengan strategi koping dan resiliensi bersifat preventif pada mahasiswa kesehatan.

Penulis akan melakukan identifikasi stres dengan pemilihan strategi koping dan resiliensi pada mahasiswa kesehatan. Selanjutnya, identifikasi terhadap permasalahan tersebut diharapkan mampu mengurangi stres yang dirasakan sehingga dapat melewati kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam proses perkuliahan seperti banyaknya tuntutan tugas maupun ujian yang menjadi pemicu stres.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini mampu membantu mahasiswa sebagai informasi ilmiah dan juga pengembangan ilmu kesehatan terkhususnya mahasiswa di Universitas Hasanuddin terkait hubungan resiliensi dan strategi koping dengan stres akademik pada mahasiswa kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini mampu menjadi landasan untuk referensi bagi mahasiswa terkait Hubungan Stres Dengan Strategi Koping Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Hasanuddin.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini mampu membantu mahasiswa lebih mengenal diri sendiri dan menjadi pribadi yang tangguh melalui keyakinan pada diri sendiri untuk bisa mengatasi segala kesulitan yang dihadapi.

c. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini mampu menjadi sarana pembelajaran dan pengembangan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan jiwa yang bisa diterapkan kepada masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Stres

1. Definisi Stres

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan atau tuntutan eksternal yang mempengaruhi kapasitas individu untuk menghadapinya. Berdasarkan penelitian disebutkan bahwa stres dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk beban kerja, hubungan sosial, dan situasi hidup yang penuh tekanan (Hosseini et al., 2020). Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, meningkatkan risiko gangguan kecemasan, depresi, serta masalah kardiovaskular (Lee et al., 2021). Stres akut, meskipun dapat meningkatkan kewaspadaan, akan berdampak buruk bagi kesejahteraan masa depan apabila tidak dikendalikan dengan baik (Vogel et al., 2019).

2. Tingkatan Stres

Dalam stres terdapat tingkatan yang dikelompokkan dalam 3 tingkatan, diantaranya ialah tingkat ringan, tingkat sedang dan tingkat berat (Tasalim & Redina, 2021). Adapun penjelasan tingkatan stres tersebut sebagai berikut.

a. Ringan

Situasi ini dapat terjadi dalam keseharian, stres pada tingkat ringan menyampaikan tanda peringatan kepada seseorang untuk mengurangi kejadian yang tidak diinginkan.

b. Sedang

Tingkatan stres sedang berfokus pada satu hal yang menjadi kemauan orang tersebut dan akan mengabaikan hal lainnya yang bukan targetnya.

c. Berat

Saat menghadapi situasi pada stres berat individu akan menghindari hal yang dianggap sulit dan beralih pada hal lain. Nasihat yang banyak diperlukan pada kondisi seperti ini agar dapat meminimalisir stres.

3. Stres Akademik

Stres Akademik adalah stres yang dirasakan oleh mahasiswa yang dimana berlangsung dalam lingkup perkuliahan yang dihadapi oleh mahasiswa (Dadang Kresnawan et al., 2021). Stres akademik merupakan tekanan akibat respon subjektif terhadap hal akademik. Tekanan ini menciptakan tindakan yang dirasakan oleh mahasiswa berupa persepsi, fisik, performa, kognitif, dan perasaan yang buruk yang muncul karena tuntutan akademik (Barseli et al., 2017).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres akademik dijelaskan sebagai persepsi yang dialami oleh mahasiswa karena adanya tekanan terhadap tuntutan akademik kepada dirinya yang melewati kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya (Mahardhani et al., 2020). Hasil penelitian dari (Saloka Immanuel et al., 2021) menemukan bahwa stres yang dirasakan mahasiswa berasal dari permasalahan kehidupan perkuliahan, intuisi dan pikiran negatif, serta hambatan relasi. Hambatan dalam perkuliahan berupa

aktivitas akademik, dapat dilewati dengan upaya peningkatan kemampuan manajemen waktu (Okoro et al., 2021).

B. Tinjauan Umum Tentang Strategi Koping

1. Definisi Strategi Koping

Strategi koping adalah perilaku yang ditampilkan dan tak terlihat yang dilakukan oleh seseorang dalam mengurangi atau menghilangkan tekanan psikologis dalam situasi yang penuh dengan stres (Chezary et al., 2021) dan menurut Folkman & Lazarus pada tahun 1984 bahwa strategi koping adalah upaya efektif yang dilakukan secara kognitif dan melalui persepsi untuk mengendalikan tuntutan eksternal dan atau internal yang diperkirakan menjadi masalah atau melampaui *essentials* pada diri seseorang (Dadang Kresnawan et al., 2021). Dengan demikian, disimpulkan strategi koping merupakan usaha yang efektif dari individu dalam mengurangi dan menghilangkan persepsi yang diperkirakan menjadi masalah.

2. Jenis-jenis Strategi Koping

Strategi Koping dibagi menjadi 2 bagian yaitu *problem focused coping* dan *emotion-focused coping* yang menjadi strategi bagi individu dalam mengatasi stres.

Adapun 2 jenis strategi koping tersebut sebagai berikut.

a. *Problem Focused Coping*

Problem focused coping adalah mengatasi masalah dengan mendukung proses mengurangi stres dengan mengembangkan keterampilan atau pengetahuan baru untuk beradaptasi dan menghadapi

situasi yang menantang atau masalah pribadi. Strategi digunakan untuk memecahkan masalah, seperti mengidentifikasi dan mencari alternatif solusi, menciptakan alternatif yang efektif, memperoleh alternatif, dan menghasilkan rencana cadangan (Psi & Khofifah, 2020).

Menurut Carver, dkk. (Syafitri, 2018) terdapat 5 dimensi dalam *problem focused coping*, diantaranya sebagai berikut.

1) Koping Secara Aktif (*Active Coping*)

Koping Secara Aktif adalah proses yang melibatkan penggunaan pendekatan aktif untuk menghadapi pemicu stres guna mengurangi dampaknya atau memperbaiki dampak stresor itu sendiri. Individu secara aktif bekerja untuk menyelesaikan masalah atau mengurangi dampak yang timbul dengan menjalankan bisnis secara tenang dan tidak tergesa-gesa.

2) Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan merupakan proses berpikir terkait cara individu mampu untuk menghadapi stresor.

3) Penekanan Kegiatan Lain (*Suppression of Competing action*)

Individu yang menggunakan teknik yang dikenal dengan *Suppression of Competing Action* akan mengarahkan tindakannya ke arah pemecahan masalah dan menghambat upaya lain agar tetap fokus dalam menghadapi stresor.

4) Penundaan Perilaku Mengatasi Stres (*Restraint Coping*)

Individu yang menggunakan *Restraint Coping* akan mampu mengidentifikasi saat-saat yang tepat untuk bersikap tenang dan tidak selalu gelisah, individu yang menggunakan *Restraint Coping* akan menunggu saat yang tepat untuk bertindak dan tidak bertindak terlalu terburu-buru.

5) *Behavioral disengagement*

Individu enggan berupaya untuk menghadapi situasi yang menyebabkan stres meskipun situasi tersebut tidak berhubungan langsung dengan pemicu stres. Perilaku ini terjadi ketika seseorang merasa bahwa apapun yang dilakukan hasilnya akan nihil dan kadang-kadang disebut sebagai “*Helplessness*”.

b. *Emotion Focused Coping*

Menurut Folkman & Lazarus (1984), *coping* yang berfokus pada emosi mengacu pada strategi yang digunakan individu untuk mengurangi stres emosional yang disebabkan oleh berbagai pemicu atau pemicu stres tanpa mencari bantuan profesional untuk mengatasi situasi utama yang memunculkan pemicu tersebut.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *coping* seseorang adalah mempunyai tubuh yang sehat, mempunyai pandangan positif mempunyai kemampuan menyelesaikan masalah dengan cepat, mampu membentuk ikatan sosial dan materi, serta memiliki sifat-sifat tersebut (Agus Mulyana et al., 2022).

Menurut Folkman dan Lazarus (1984), bentuk perilaku coping yang mengarah pada *emotion focused coping* dikelompokkan menjadi 5 dimensi, diantaranya sebagai berikut.

1) *Distancing*

Individu cenderung agak naif terhadap pengalaman yang dimilikinya, bahkan sampai membuat asumsi tentang hal-hal yang belum pernah terjadi sebelumnya

2) *Self-controlling*

Individu mengatasi masalah dengan mengembangkan kesadaran diri, harga diri, pengendalian diri, dan kemampuan untuk mentolerir kritik.

3) *Escape Avoidance*

Individu rajin mengatasi tantangan yang dihadapi, atau rajin memperbaiki, menyelesaikan, atau mengatasi permasalahan yang timbul dalam kehidupannya.

4) *Accepting responsibility*

Sebuah strategi untuk mengenali harga diri seseorang dalam menghadapi tantangan dan mempertimbangkan mengambil risiko untuk membuat situasi menjadi lebih baik.

5) *Positive reappraisal*

Individu menemukan aspek-aspek positif dari permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dengan mencari makna

atau manfaat dari kesulitan yang dihadapi serta mengembangkan diri, termasuk dengan mendidik diri dalam masalah agama.

Menurut Carver (2009) bahwa terdapat dimensi-dimensi dari *emotional focused coping*, diantaranya sebagai berikut.

1) *Using emotional support*

Individu mencari dukungan sosial karena alasan emosional, seperti mencari dukungan yang bermoral, simpatik, dapat dipercaya, atau pengertian. Satu-satunya tujuan dukungan ini agar dapat merasa lebih baik.

2) *Positive reframing*

Individu secara konsisten melepaskan emosi yang dipancarkan terkait dengan stres yang dialami. Konsisten yang dimaksud sering disebut *feedback* secara positif.

3) *Self-distraction*

Individu dengan *self-distraction* menggunakan metode alternatif untuk mengurangi stres, seperti menonton TV, tidur, atau olahraga.

4) *Denial*

Individu secara konsisten bertindak seolah-olah stresor dari masalah yang dihadapi tersebut tidak nyata.

5) *Acceptance*

Sikap individu dalam menerima fakta terkait keadaan yang penuh stres dan menerima fakta tersebut akan terjadi. Sikap ini bisa

karena menerima tekanan kenyataan atau sikap menerima karena tidak terpikirkan solusi dalam permasalahan.

6) *Religion*

Individu yang melibatkan kegiatan agama untuk mengalihkan permasalahan, seperti rajin beribadan dan memohon pertolongan tuhan.

7) *Venting*

Individu yang secara persisten memfokuskan diri pada hal-hal yang dirasa mengancam dan perlahan melepaskan.

8) *Humor*

Individu menciptakan candaan atau suatu lawakan pada masalah yang dihadapi

9) *Substance use*

Individu menggunakan obat-obatan atau alcohol untuk melepaskan masalah yang dihadapi.

10) *Self-blame*

Individu menuduh, menunjuk, menyalahkan diri sendiri atas masalah yang dihadapi

4. Pengelolaan Koping

Menurut Potter & Perry (2017) bahwa koping berdasarkan penggolongannya dibagi menjadi dua, yaitu mekanisme koping adaptif dan mekanisme koping maladaptif.

Adapun penjelasan kedua mekanisme tersebut sebagai berikut.

a. Mekanisme koping adaptif

Mekanisme koping adaptif berarti mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan menggapai tujuan. Kategorinya ialah berbicara dengan orang lain, menyelesaikan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif. (Stuart, 2016).

b. Mekanisme koping maladaptif

Mekanisme koping maladaptive adalah situasi dimana seseorang memiliki pengalaman yang membuatnya tidak dapat menghadapi stresor. Ciri-ciri dari koping maladaptive ini adalah menyatakan tidak mampu, perasaan lemas, takut, dan tegang. Mekanisme koping maladaptive merupakan mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan/tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar (Potter & Perry, 2017)

C. Tinjauan Umum Tentang Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi adalah ketangguhan untuk mempertahankan kemampuan secara profesional dalam menyelesaikan semua stresor dalam keseharian. Resiliensi merupakan ketahanan agar mampu menyesuaikan diri dan melewati berbagai kesulitan yang dialami. Resiliensi menjabarkan kemampuan seseorang dalam menghadapi *struggle* melalui kegiatan yang

positif dan cara yang baik. Resiliensi mencerminkan ketahanan individu untuk bangkit dari stresor yang negatif. Individu yang memiliki ketangguhan akan melewati kesulitan dan kembali bangun dengan kemampuan yang dimiliki (Hendriani, 2018).

Resiliensi melibatkan penyesuaian diri yang positif pada keadaan sulit, namun dapat berubah dengan adanya hambatan ataupun waktu dan lingkungan. Dengan demikian, resiliensi merupakan proses ketangguhan agar dapat menyesuaikan diri untuk menghadapi berbagai kesulitan yang mencerminkan ketangguhan individu sehingga mampu bangkit dari stresor negatif dan menghambat (Hendriani, 2018)..

2. Aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte mengelompokkan aspek/komponen pada resiliensi dalam 7 aspek (Psikologi, J., 2022). Adapun aspek tersebut diantaranya sebagai berikut.

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu kapasitas seseorang untuk dapat tenang saat menghadapi kondisi yang menekan. Kunci utama agar emosi yang dirasakan mampu terkontrol ialah keahlian untuk dapat tenang dan fokus.

b. Optimis

Optimis adalah perspektif individu tentang impian kedepannya dan menganggap bahwa dirinya adalah pengendali atas tiang penghidupan.

c. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu untuk memperkirakan masalah secara efektif dan kepercayaan diri akan keberhasilan dalam menghadapi persoalan.

d. Analisis Penyebab

Keahlian untuk mengontrol secara tepat apa saja sumber dari persoalan yang dihadapi.

e. Pengendalian Impuls

Kecakapan dalam mengendalikan keinginan, *interest*, stimulus dan tekanan yang datang dari dalam diri, sehingga dapat menghambat adanya intuisi buruk yang berdampak pada kesalahan dalam respon yang ditimbulkan saat berada pada permasalahan.

f. Empati

Keahlian manusia untuk mengatur gejala kondisi secara psikologis maupun emosional dari orang lain.

g. *Reaching Out*

Keahlian seseorang untuk memperoleh dan mendapatkan komponen-komponen positif kehidupan serta mampu terbuka dalam situasi sulit yang dihadapi

D. Tinjauan Penelitian Terupdate Terkait Variabel

Tabel 1. Originalitas Penelitian

No	Author, Tahun, Judul Penelitian, Negara	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel/ Partisipan	Hasil
1	Baluwa M, Lazaro M, Mhango L, Msiska G, 2021, Stress and Coping Strategies Among Malawian Undergraduate Nursing Students, Malawi	Tujuan dari penelitian ini adalah menyelidiki stres dan strategi koping dikalangan mahasiswa keperawatan di Malawi.	Metode penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan menggunakan desain <i>cross sectional</i> .	Sampel dalam penelitian ini sebanyak 102 mahasiswa yang merupakan mahasiswa tahun kedua, tahun ketiga, dan tahun keempat.	Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa akademis adalah penyebab stres tertinggi dibandingkan faktor klinis dan eksterna. Paling atas skor stres siswa berasal dari kekhawatiran tentang nilai yang buruk (rata-rata= $3,26 \pm 1,18$). <i>Active Coping</i> dan <i>Planning</i> adalah strategi koping yang paling sering digunakan.
2	Kirana A, Agustini, Rista E, 2022, Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa yang sedang menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat, Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Universitas X Jakarta Barat.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan yang digunakan yaitu deskriptif korelasional.	Sampel dalam penelitian berjumlah 87 responden yang terdiri dari 33 lakilaki dan 54 Perempuan	Hasil penelitian ini diperoleh nilai koefisien korelasi (r) - 0,324 dan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,01$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Universitas X Jakarta Barat. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah pula resiliensi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.
3	Sam P R & Lee P, 2020, Do Stress and Resilience among Undergraduate Nursing	Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk menilai tingkat stres dan ketahanan yang dirasakan oleh	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan <i>cross</i>	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 620 mahasiswa	Hasil dari penelitian ini menunjukkan stres yang dirasakan sebanyak 45,7% mahasiswa keperawatan mengalami stres berat dan sebanyak 54,3%

	Students Exist?, India	mahasiswa keperawatan.	<i>sectional design</i>	sarjana keperawatan	mengalami stres rendah. Untuk resiliensi menunjukkan 55% mengalami resiliensi rendah. Hasil korelasi menunjukkan negatif dengan nilai signifikansi ($r = -0,236$, $p = <0,001$) antara stres yang dirasakan dan resiliensi yang dimiliki. Hal ini menunjukkan resiliensi dibutuhkan mahasiswa sebagai kekuatan untuk menghadapi profesi dengan percaya diri.
4	Nebhinani, Mamta; Kumar, Ashok; Parihar, Aashish; Rani, Raj, 2020, Stress and Coping Strategies among Undergraduate Nursing Students A Descriptive Assessment from Western Rajasthan, India	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai stres dan strategi koping di kalangan mahasiswa keperawatan di Rajasthan Barat	Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif	Sampel dari penelitian ini berjumlah 221 mahasiswa sarjana keperawatan	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hampir 82,4% mahasiswa melaporkan tingkat stres sedang. Kekhawatiran terhadap lingkungan (skor rata-rata $17,88 \pm 4,9$) dan beban akademik (skor rata-rata $17,6 \pm 4,78$) merupakan sumber utama stres yang dirasakan. Mahasiswa menganggap sikap profesional lain terhadap keperawatan, kurangnya waktu luang, dan rasa takut terhadap ujian sebagai alasan yang paling mungkin menyebabkan tekanan yang mereka alami. Penanganan aktif merupakan strategi penanganan yang paling umum digunakan. Tingkat stres ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan minat mahasiswa terhadap keperawatan.