



## Hubungan Strategi Koping dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

**Dewi Murtiningrum**

Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

**Mokhammad Nurhadi**

Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Alamat: Jl.KH. Hasyim Asyhari No.26, Tuban, Jawa Timur.

Korespondensi penulis: [aadewiaadewi@gmail.com](mailto:aadewiaadewi@gmail.com)

**Abstract.** *Stress was a condition that arose from the interaction between individuals and their environment, affecting physical, psychological, and social aspects. One of the factors influencing stress was coping strategies, which referred to cognitive and behavioral efforts to manage demands perceived as burdensome. This study aimed to explore the relationship between coping strategies and stress levels among final-year students at the Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban. This study used a non-experimental design with a correlational analytic method and a cross-sectional approach. The population consisted of 242 students, with a sample of 151 respondents selected using cluster random sampling. Data were collected using questionnaires measuring coping strategies and stress levels, which had been tested for validity and reliability, and were analyzed using Spearman's rho test.*

*The results showed a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with a correlation coefficient of  $r = 0.414$ , indicating a significant relationship between coping strategies and stress among final-year students at the Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban.*

**Keywords:** *Coping Strategies, Final-year Students, Stress*

**Abstrak.** Stres adalah keadaan yang muncul akibat interaksi antara individu dan lingkungan yang memengaruhi aspek fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu faktor yang memengaruhi stres adalah strategi koping, yang merupakan upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi tuntutan yang dianggap memberatkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara strategi koping dan tingkat stres pada mahasiswa akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban. Penelitian ini menggunakan desain non-eksperimental dengan metode analitik korelasional dan pendekatan potong lintang. Populasi terdiri dari 242 mahasiswa dengan sampel 151 responden yang diambil melalui teknik cluster random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur strategi koping dan tingkat stres, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis dengan menggunakan uji Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = 0,414$ , yang

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban.

**Kata kunci:** Mahasiswa Tingkat Akhir, Strategi Koping, Stres

## **LATAR BELAKANG**

Mahasiswa merupakan kelompok khusus dimana mereka saat ini berada pada fase transisi dan kritis sebelum menjalani kehidupan yang sebenarnya di masyarakat (Saifudin et al., 2023). Pada fase ini mereka dihadapkan pada berbagai tekanan. Mahasiswa tingkat akhir khususnya rentan mengalami stres karena tuntutan penyelesaian studi yang tinggi, dan banyak dari mereka belum menyadari stres jangka panjang terhadap fungsi otak dan kesehatan mental secara umum (Rivaldi, 2024). Fenomena stres di lingkup mahasiswa ini menjadi hal yang perlu untuk diperhatikan lebih lanjut. Mahasiswa memang diharapkan mampu memiliki kapasitas diri yang lebih tinggi, dan mampu menyelesaikan serta menemukan solusi terbaik atas permasalahannya. Namun, pada kenyataannya berbagai tantangan yang sulit dikendalikan tetap timbul dan mengganggu stabilitas mental mahasiswa selama masa perkuliahan. Berbagai hal tersebut mampu menjadi faktor tingginya angka stres pada mahasiswa (Mufatihah et al., 2025).

Prelevansi stres menurut WHO berdasarkan Journal Stressor Asean, presentase mahasiswa yang mengalami stres secara global sebesar 38-71%. Sedangkan di Asia Tenggara sebesar 39,6-61,3% (Yunalia et al., 2021). Di Indonesia, presentase mahasiswa yang mengalami stres sebesar 36,7-71,6% (Fukui, 2024) Data di Jawa Timur menunjukkan stres mahasiswa dengan tingkat tinggi sebesar 1,8%, stres dengan tingkat sedang mencapai angka 64,5%, dan stres dengan tingkat rendah sebesar 33,6% (Yunalia et al., 2021). Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai macam tekanan, termasuk tekanan biologis (61,1%), psikologis (48,8%), sosial (43,9%), dan kultural (52%). Berdasarkan survey away yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban dengan metode observasi dan wawancara langsung, didapatkan hasil bahwa 5 dari 10 mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dengan beragam gejala seperti sakit kepala, penurunan nafsu makan, dan gangguan tidur. Kondisi ini tentu akan berpengaruh pada kualitas dan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Penyebab utama stres pada mahasiswa berasal dari berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor tersebut mencakup tekanan emosional yang tinggi, seperti tuntutan tugas yang intens serta bermacam-macam dorongan masalah dari luar dapat meningkatkan stres yang dialami mahasiswa (Jalal et al., 2022). Stres pada mahasiswa tingkat akhir sering kali berhubungan dengan rendahnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres atau respon koping mereka, sehingga dapat meningkatkan beban psikologis (Arsandi et al., 2022). Ketika *stressor* tersebut muncul, mahasiswa tingkat akhir akan mengalami respon yang berbeda sebagai reaksi stres pada tubuh mereka. Koping memegang peran paling utama dalam mengendalikan respon stres tersebut. Sehingga strategi koping yang baik penting untuk diterapkan mahasiswa agar tidak memperburuk keadaan (Kamarullah, 2022). Namun penggunaan strategi koping yang tidak tepat akan berburuk pada pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya (Siallagan et al., 2023).

Dampak dari stres yang tidak ditangani, dapat mengarah pada rendahnya kepuasan hidup di kalangan mahasiswa, karena mereka merasa terus-menerus terbebani oleh ekspektasi. Tanpa dukungan dan strategi koping yang efektif, mereka menjadi rentan terhadap stres, yaitu kondisi kelelahan emosional dan fisik yang mengurangi kemampuan mereka untuk berfungsi secara optimal (Fuadi et al., 2023). Mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi tekanan yang lebih besar untuk menyelesaikan studi tepat waktu dan meraih hasil yang memuaskan. Kondisi ini semakin menantang bagi mereka dengan kecenderungan perfeksionis, yang merasa terdorong untuk mencapai kesempurnaan di setiap aspek akademis, sehingga mereka terjebak dalam lingkaran stres yang semakin parah (Leha et al., 2022). Oleh karena itu tidak jarang pula ditemukan kasus pada mahasiswa tingkat akhir yang akhirnya memilih untuk mengakhiri hidup karena mengalami tekanan yang terus menerus (Safira, 2024).

Mengingat bahwa strategi koping penting dalam mengatasi tekanan tersebut, maka penting bagi mahasiswa untuk menerapkan strategi koping yang efektif agar tidak memperburuk keadaan (Kamarullah, 2022). Strategi koping yang tepat, seperti penggunaan metode *problem-focused coping* atau *emotion-focused coping*, dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional dan beradaptasi dengan lebih baik dalam kehidupan akademik mereka (Kamarullah, 2022) Sangat penting bagi mahasiswa memiliki keterampilan koping yang baik untuk menjaga kesehatan mental

mereka. Ketika mereka menghadapi tekanan, kemampuan untuk mengelola stres bisa sangat membantu, karena hal ini berpengaruh langsung pada kesejahteraan psikologis mereka (Sesarelia et al., 2024).

Berdasarkan data di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan strategi koping dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban. Diharapkan dengan adanya penelitian ini maka resiko terburuk dari stres pada mahasiswa tingkat akhir bisa di ketahui lebih awal. Diharapkan dengan adanya penelitian ini maka resiko terburuk dari stres pada mahasiswa tingkat akhir bisa di ketahui lebih awal.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *non-eksperimental* dengan metode analitik korelasional dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Penelitian ini berlangsung di kampus Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban pada bulan Desember 2025. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 151 responden yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi. Variabel independent adalah strategi koping, sedangkan variabel dependen adalah stres yang diukur menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Spearman* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Peneliti juga telah melakukan uji etik di IIKNU Tuban pada tanggal 10 November 2025 dan telah dibuktikan dengan sertifikat dengan No. 220/0084223523/LEPK.IIKNU/IX/2025

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

No	Usia	<i>f</i>	Presentase (%)
1	17-25 (Remaja Akhir)	150	99,3
2	26-35 (Dewasa Awal)	1	0,7
Total		151	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa dari 151 (100%) responden hampir seluruh responden dalam usia remaja akhir yaitu 150 orang (99,3%).

**Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

No	Jenis Kelamin	<i>f</i>	Presentase (%)
1	Laki-Laki	18	11,9
2	Perempuan	133	88,1
Total		151	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa dari 151 (100%) responden menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berjenis kelamin Perempuan dengan hasil 133 (88,1%).

**Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan prodi**

No	Prodi	<i>f</i>	Presentase (%)
1	Keperawatan	99	65,6
2	Gizi	16	10,6
3	Kebidanan	20	13,2
4	Administrasi Kesehatan	16	10,6
Total		151	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa dari 151 (100%) responden menunjukkan sebagian besar responden berasal dari prodi Keperawatan dengan hasil 99 (65,6%).

**Tabel 4. Identifikasi Strategi Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Ilmu Kesehatan Nahdatul Ulama Tuban**

No	Strategi Koping	<i>f</i>	Presentase (%)
1	Maladaptif	13	8,6
2	Adaptif	138	91,4
Jumlah		151	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa dari 151 (100%) responden menunjukkan bahwa hampir seluruhnya yaitu sebanyak 138 (91,4%) responden memiliki strategi koping adaptif.

**Tabel 4. Identifikasi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban**

No	Stres	<i>f</i>	Presentase (%)
1	Eustres	125	82,8
2	Distres	26	17,2
	Jumlah	151	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa dari 151 (100%) responden menunjukkan hampir seluruhnya yaitu sebanyak 125 (82,8%) responden mengalami eustres.

**Tabel 5. Analisis Strategi Koping Dan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban**

No	Strategi Koping			Total (%)
		Eustres (%)	Distres	
1	Maladaptif	0,0%	13(100%)	13(100%)
2	Adaptif	125(90,5%)	13(9,5%)	138(100%)
	Jumlah	125	26	151

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 5.6 tentang hubungan strategi koping dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, menunjukkan bahwa dari total 151 responden, diketahui hampir seluruh mahasiswa menggunakan strategi koping adaptif 138(91,4%) dan mengalami eustres 125(90,5%).

#### **Identifikasi Strategi Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban**

Berdasarkan tabel 4. dari hasil penelitian terhadap mahasiswa tingkat akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, diperoleh bahwa dari 151 (100%)

responden menunjukkan hampir seluruhnya yaitu sebanyak 138 (91,4%) responden memiliki strategi koping adaptif.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir sudah bisa menggunakan cara-cara adaptif untuk menghadapi tekanan, terutama dalam proses menyelesaikan tugas akhir, melakukan praktik klinik, serta menghadapi persyaratan kelulusan. Kemampuan ini terlihat dari cara mereka mengenali sumber stres, menentukan apa yang paling penting, serta mencari cara penyelesaian yang baik tanpa menghindari masalah yang terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi koping memiliki pengaruh penting dalam proses belajar mahasiswa terutama di semester akhir.

Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil mahasiswa yang menggunakan strategi koping maladaptif dalam menghadapi tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu mengelola stres secara efektif, dimana beberapa di antaranya cenderung menghindari masalah, menunda penyelesaian tugas, menyangkal kondisi yang dihadapi, atau melampiaskan emosi secara kurang tepat. Penggunaan strategi ini dapat memperburuk kondisi psikologis, serta menghambat proses penyelesaian tugas akhir dan tuntutan akademik lainnya.

Berdasarkan hasil kuesioner strategi koping, telah diidentifikasi strategi koping ke dalam dua kategori utama, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah dianalisis, jawaban responden paling dominan terdapat pada kategori *emotion focused coping*, khususnya pada sub *escape avoidance* yang ditandai dengan kecenderungan menghindari permasalahan dan menunda penyelesaian tugas, atau mengalihkan perhatian dari sumber stres dengan cara tidur dan bermain. Ketika individu menilai suatu situasi sebagai kondisi yang sulit dikendalikan atau melebihi sumber daya yang dimiliki, maka individu cenderung menggunakan strategi yang berfokus pada pengaturan emosi dibandingkan pada penyelesaian masalah secara langsung. Dengan demikian, pemilihan *escape avoidance* menjadi bentuk respons adaptif mengurangi tekanan emosional, meskipun dalam jangka panjang strategi ini berpotensi kurang efektif apabila tidak disertai dengan upaya penyelesaian masalah yang konkret. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih berupaya menenangkan kondisi emosional terlebih dahulu sebelum melakukan pemecahan masalah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yafi (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir menggunakan cara koping adaptif untuk

menghadapi berbagai tekanan. Strategi koping adaptif yang dimaksud mencakup *self control*, *seeking social emotional support*, *planful problem solving*, serta *confrontative coping*. Mayoritas peserta dalam penelitian tersebut bisa mengatasi stres dengan cara yang baik, sehingga tidak mengganggu aktivitas harian mereka, baik di bidang belajar, berinteraksi dengan orang lain, maupun urusan pribadi. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah cukup matang secara psikologis untuk menghadapi fase akhir kuliah yang penuh tantangan.

Faktor yang memengaruhi strategi koping pada mahasiswa tingkat akhir salah satunya adalah usia. Berdasarkan hasil penelitian, hampir seluruh responden berada pada rentang usia 17–25 tahun yang termasuk dalam tahap remaja akhir, di mana individu mulai mengalami kematangan yang ditandai dengan peningkatan kemampuan pemecahan masalah dan regulasi emosi sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Lubis et al., 2024). Kematangan ini dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang semakin beragam dan kompleks, sehingga membantu individu dalam mengevaluasi situasi, mempertimbangkan sumber daya yang dimiliki, serta memilih strategi koping yang lebih efektif dan adaptif (Pradipta & Hanami, 2024). Namun, ditemukan satu responden berusia 26 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa awal masih menunjukkan strategi koping yang maladaptif, yang mengindikasikan bahwa usia tidak sepenuhnya menentukan kemampuan koping individu. Meskipun secara teoritis individu dewasa awal memiliki kematangan yang lebih baik, mereka tetap menghadapi berbagai tuntutan kehidupan yang dapat memicu tekanan (Maulidya & Hendrani, 2021)

Selain usia, jenis kelamin juga berpengaruh terhadap penggunaan strategi koping. Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan. Meskipun terdapat perbedaan jumlah, namun peneliti dapat melihat dari presentase hasil bahwa perempuan sebagian besar mampu menggunakan koping yang adaptif. Hal tersebut terjadi karena perempuan memiliki regulasi emosi yang baik sebab mereka memiliki kemampuan dalam mengakses dukungan sosial dan mengekspresikan emosi secara terbuka, sedangkan laki-laki lebih sering memendam emosi (Maricha, 2024)

Selain faktor usia dan jenis kelamin, prodi yang dipilih juga berpengaruh terhadap strategi koping pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian, presentase hasil menunjukkan bahwa prodi Kebidanan menunjukkan angka tertinggi dengan mahasiswa yang hampir seluruhnya memiliki strategi koping yang adaptif. Hal ini

menunjukkan bahwa perbedaan program studi sangat mempengaruhi respon mahasiswa dalam menghadapi tekanan. Mahasiswa kebidanan cenderung memiliki coping adaptif karena sebagian besar mampu mengelola stres dengan baik.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman, teori ini berasumsi bahwa ketika individu mengalami rangsangan berupa tekanan atau masalah maka individu tersebut akan melakukan penilaian atau *appraisal* (Ismail et al., 2025). Pada tahap awal akan terjadi proses penentuan makna dari suatu peristiwa, dimana peristiwa akan dinilai negatif. Kemudian di cari potensi bahaya, ancaman dan juga tantangannya. Ketika individu merasakan adanya ancaman namun situasi tersebut dirasa tidak merugikan maka akan berlanjut pada tahap kedua dari proses penilaian, yaitu melakukan strategi coping. Penggunaan strategi coping pada setiap individu berbeda, mereka yang mampu menyeimbangkan respon dengan permasalahan akan cenderung memiliki strategi coping yang adaptif serta mampu mengelola stres yang ditimbulkan sehingga tidak berdampak buruk. Namun sebaliknya, apabila tidak mampu maka dapat menimbulkan stres yang beresiko bagi kehidupan sehari-hari (Pradipta & Hanami, 2024).

Berdasarkan penelitian ini, dapat di tarik kesimpulan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa telah menunjukkan kecenderungan untuk menggunakan strategi coping yang adaptif, tetap diperlukan perhatian yang serius untuk meningkatkan efektivitas dan konsistensi dalam penggunaan strategi tersebut. Hal ini terjadi karena masih terdapat sebagian keil mahasiswa yang menggunakan strategi coping yang tidak sehat untuk menghadapi tekanan. Jumlah tersebut tidak dapat dianggap kecil atau diabaikan, karena individu yang menggunakan strategi coping maladaptif berisiko mengalami peningkatan stress. Dampaknya tidak hanya bersifat personal, tetapi juga dapat memengaruhi lingkungan pembelajaran, seperti menurunnya kualitas interaksi sosial, berkurangnya kerja sama kelompok, serta terganggunya suasana akademik secara keseluruhan. Jika situasi ini terus berlanjut tanpa intervensi yang tepat, hambatan dalam proses pembelajaran dapat semakin meluas dan berdampak pada pencapaian mahasiswa serta kualitas institusi pendidikan secara keseluruhan.

Untuk mengatasi permasalahan ini, institusi pendidikan perlu mengambil langkah-langkah strategis dan berkelanjutan guna memperkuat keterampilan coping mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan melalui penyelenggaraan pelatihan manajemen waktu yang terstruktur, serta pengembangan keterampilan regulasi emosi. Hal ini tidak hanya

bertujuan untuk mencegah permasalahan, tetapi juga membantu mahasiswa mengembangkan diri dengan memahami sumber stres mereka dan mempelajari cara merespons secara lebih fleksibel dan efektif. Selain itu, optimalisasi layanan konseling dan psikologis sangat penting untuk memastikan mahasiswa yang masih menggunakan strategi koping maladaptif mendapatkan dukungan yang tepat. Dengan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi, institusi diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang lebih suportif, tangguh, dan kondusif sehingga mahasiswa dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi mereka.

### **Identifikasi Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban**

Berdasarkan tabel 5. dari hasil penelitian terhadap 151 responden mahasiswa tingkat akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, diperoleh bahwa dari 151 (100%) responden menunjukkan hampir seluruhnya yaitu sebanyak 125 (82,8%) responden mengalami eustres.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, stres merupakan kondisi yang timbul akibat adanya interaksi dengan lingkungan yang memicu efek bagi sistem tubuh, psikologis dan sosial seseorang (Saraswati et al., 2022). Mahasiswa tingkat akhir dengan eustres menunjukkan bahwa mereka masih bisa menjadikan masalah dan tekanan sebagai sumber motivasi untuk bersemangat dan melangkah lebih baik lagi. Kondisi ini umumnya terjadi karena respon stres setiap individu beragam, beberapa mahasiswa yang mampu mengatur emosional saat *stressor* muncul maka kemungkinan untuk tetap bisa mengendalikan respon stres pada ambang rendah sangatlah besar.

Namun demikian, selain eustres, terdapat pula sebagian mahasiswa yang mengalami distres. Distres merupakan bentuk stres negatif yang muncul ketika individu tidak mampu mengelola tekanan dengan baik, sehingga menimbulkan perasaan cemas, tertekan, dan kelelahan baik secara fisik maupun psikologis. Mahasiswa yang mengalami distres cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas secara optimal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aisyah (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami eustres karena mampu mengelola dan memaknai stres sebagai motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir

dibandingkan sebagai ancaman psikologis. Dimana terdapat 133 responden (56,6%) dan masih termasuk mengalami eustres.

Faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah usia. Berdasarkan hasil penelitian, hampir seluruh responden berusia 17 sampai 25 tahun, yang dimana usia tersebut termasuk dalam tahap remaja akhir. Pada tahap ini selain mulai memasuki kematangan usia ataupun emosional, mahasiswa juga menghadapi tantangan yang lebih berat dengan semakin banyaknya pengalaman yang telah dilewati. Mereka akan lebih rentan mengalami stres dalam menghadapi tekanan tersebut. Namun hasil akhir stres itu mampu menjadi eustres yang positif ataupun distres yang negatif tergantung bagaimana individu dapat mengelolanya (Lubis et al., 2024).

Selain usia, jenis kelamin juga berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian, hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan, dan sebagian besar dari total responden mengalami eustres. Namun pada analisis tambahan, diketahui distres pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan dilihat melalui presentasinya. Hasil ini menunjukkan bahwa laki-laki lebih rentan mengalami stres dibandingkan perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan mampu mengelola stres dengan lebih baik. Sesuai fakta di lapangan perempuan lebih sering mengekspresikan emosi dan perasaan mereka, perempuan juga lebih mampu dalam mencari dukungan emosional ketika mereka mengalami stres. Sementara itu laki-laki lebih sulit mengekspresikan emosi mereka, laki-laki cenderung menarik diri dari orang lain ketika merasa tertekan (Ulyaa et al., 2025)

Kemudian selain usia dan jenis kelamin, prodi juga berpengaruh pada stres mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian, prodi dengan jumlah mahasiswa terbanyak ada pada prodi keperawatan. Akan tetapi presentase hasil menunjukkan bahwa prodi Administrasi kesehatan menunjukkan angka tertinggi dengan mahasiswa yang mengalami distress kemudian disusul oleh prodi keperawatan. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan program studi sangat mempengaruhi respon mahasiswa dalam menghadapi tekanan. Mahasiswa prodi Administrasi kesehatan dan Keperawatan cenderung memiliki distres karena berdasarkan observasi kedua prodi tersebut memiliki jadwal yang lebih padat, dan frekuensi praktik yang lebih sering sehingga menuntut mahasiswa untuk menghadapi tekanan yang lebih besar

Berdasarkan hasil kuesioner stres, telah di identifikasikan stres melalui empat aspek utama, yaitu aspek fisik, emosional, pikiran (kognitif), dan perilaku. Hasilnya jawaban paling dominan terdapat pada aspek fisik, meliputi gejala seperti pusing, gangguan tidur, makan tidak teratur, mudah lelah dan lesu, serta produksi keringat berlebih. Dominannya aspek fisik dapat dijelaskan melalui teori respon stres fisiologis. Menurut Lazarus, setelah appraisal kognitif terjadi, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatis dan melepaskan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Aktivasi ini menimbulkan reaksi fisik seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, gangguan tidur, dan kelelahan. Tingginya dominasi aspek fisik menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa mengalami eustres, tekanan akademik tetap memberikan dampak fisiologis yang nyata.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan teori stres dari **Lazarus dan Folkman**, stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai hubungan yang melelahkan atau membutuhkan usaha yang menguras sumber daya individu dan mengancam atau membahayakan kesejahteraannya ('Ashifa & Humaedi, 2025). Stres terjadi ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki (Romadhona et al., 2023). Stres dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu eustres yang merupakan stres positif dan bersifat adaptif serta memotivasi dan distres yaitu stres negatif yang menimbulkan tekanan psikologis dan gangguan fungsi (Azizah et al., 2023). Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, tekanan penyusunan skripsi, tuntutan kelulusan, beban praktik klinik, serta ekspektasi keluarga dapat dinilai sebagai tantangan (*challenge appraisal*) sehingga menghasilkan eustres, atau sebagai ancaman (*threat appraisal*) sehingga memicu distres.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat di tarik kesimpulan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa menunjukkan pengalaman eustres, yaitu stres positif yang dapat memotivasi dan meningkatkan kinerja, risiko berkembangnya stres ke arah yang lebih serius tetap menjadi hal yang perlu diwaspadai. Eustres yang tidak dikelola dengan baik berpotensi berubah menjadi distres apabila tekanan, tuntutan, serta ekspektasi pribadi maupun lingkungan tidak diimbangi dengan kemampuan yang memadai. Kondisi ini tentu dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, bahkan kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, meskipun temuan menunjukkan

dominasi eustres, potensi risiko stres lanjutan tetap menjadi perhatian penting bagi institusi pendidikan.

Untuk mengatasi hal tersebut, institusi perlu memperkuat program manajemen stres. Program tersebut dapat berupa pelatihan teknik relaksasi, dan manajemen waktu yang efektif agar mahasiswa mampu mengelola tuntutan akademik secara adaptif. Selain itu, mahasiswa yang mengalami distres memerlukan perhatian khusus melalui optimalisasi layanan konseling akademik yang mudah diakses dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa tingkat akhir.

### **Analisis Hubungan Strategi Koping dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban**

Berdasarkan analisa menggunakan software SPSS versi 25 for Windows dengan uji *Spearman* dan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai  $p = 0,000$  dimana  $p < \alpha$ , serta nilai  $r = 0,414$ . Maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat hubungan sedang antara strategi koping dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, hal ini berarti bahwa strategi koping memiliki keterkaitan yang cukup dalam memengaruhi stres, tetapi efektivitasnya tidak berdiri sendiri dan tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar variabel yang diteliti. Nilai korelasi menunjukkan bahwa semakin adaptif strategi koping yang digunakan, maka mahasiswa akan mengalami eustres. Sebaliknya, semakin maladaptif strategi koping yang digunakan, maka mahasiswa akan mengalami distres.

Berdasarkan Tabel 5.6 tentang hubungan strategi koping dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, menunjukkan bahwa dari total 151 responden (100%), diketahui hampir seluruh mahasiswa menggunakan strategi koping adaptif 138 (91,4%) dan mengalami eustres 125(90,5%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang cenderung menggunakan strategi koping adaptif lebih banyak mengalami eustres. Hal ini menunjukkan bahwa strategi koping adaptif membantu mahasiswa memaknai tekanan sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan sebagai ancaman yang melemahkan.

Namun hasil penelitian juga menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil mahasiswa tingkat akhir dengan strategi koping adaptif tetapi memiliki kategori stres

berupa distress. Hal ini bisa terjadi karena strategi koping yang dimiliki belum sepenuhnya mampu mengimbangi intensitas dan kompleksitas tekanan yang dihadapi, serta ekspektasi dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Selain itu, faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial, hambatan komunikasi, serta kondisi pribadi seperti kelelahan fisik dan emosional juga dapat memperburuk keadaan. Di sisi lain, meskipun mahasiswa telah menerapkan strategi koping yang tergolong adaptif, efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh konsistensi penerapan, kematangan regulasi emosi, serta kemampuan individu dalam melakukan evaluasi dan penyesuaian strategi ketika menghadapi situasi yang terus berubah. Apabila tekanan berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa jeda pemulihan yang memadai, maka risiko terjadinya distress tetap ada. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa keberadaan strategi koping adaptif tidak selalu menjamin terhindarnya individu dari distress, terutama ketika beban stresor melebihi kapasitas sumber daya psikologis yang dimiliki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman mengenai stres. Menurut Lazarus, stres merupakan hasil dari proses penilaian (*appraisal*) individu terhadap suatu peristiwa (Ismail et al., 2025). Jika individu menilai bahwa dirinya memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapi tuntutan, maka stres dapat berubah menjadi eustres yang bersifat positif dan memotivasi. Strategi koping adaptif, seperti *problem focused coping* dan *emotion-focused coping* yang konstruktif, membantu individu mengelola tuntutan tersebut sehingga mengurangi kemungkinan munculnya distress. Sebaliknya, penggunaan koping maladaptif menyebabkan individu gagal mengelola stresor secara efektif sehingga meningkatkan risiko distress.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mampu menerapkan strategi koping adaptif memiliki kemampuan regulasi emosi dan pemecahan masalah yang lebih baik sehingga mampu mengelola tekanan akademik secara positif. Namun demikian, masih terdapat sebagian mahasiswa yang menggunakan strategi koping maladaptif sehingga mengalami distress. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih terarah dalam meningkatkan keterampilan koping mahasiswa.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 151 responden yang berjudul “Hubungan Strategi Koping Dengan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban”. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat memiliki strategi koping yang adaptif serta sebagian besar mengalami eustres. Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan stres pada mahasiswa Tingkat akhir di institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban. Dengan hasil tersebut diharapkan mahasiswa tingkat akhir mampu mengaplikasikan koping yang adaptif dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mengelola tekanan yang dihadapi secara efektif sehingga dapat menjaga kesejahteraan psikologis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- 'Ashifa, F. N., & Humaedi, S. (2025). Stres Dan Strategi Emotion-Focused Coping Anak Berkonflik Dengan Hukum Di Lpka Kelas Ii Bandung. *Social Work Journal*, 14(2), 126–134. <https://doi.org/10.24198/share.v14i2.56715>
- Aisyah, S. N. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Jember*.
- Arsandi, D., Sari, M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *10(4)*, 741–751.
- Azizah, A. N., Shafina, D., Dealova, D. N., Setiana, E., Nisa, F. A., & Ediyono, S. (2023). Stress Akademik Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tahun. *ResearchGate, December*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30597.52960>
- Darmawan, D & Djaelani, M. (2022). Hubungan Stres dan Strategi Coping bagi Mahasiswa Fakultas Teknik di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekuitas*, 3(3) 429-433.
- Fuadi, A., Suprapti, F., & Pranawukir, I. (2023). Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 06(01), 2987–2995.
- Fukui, S. H. A. (2024). Analisis Respon Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Fkip Universitas Siliwangi. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(3), 159–168. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i3.26393>
- Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal of Behavior and Mental health*, 3(2), 96–109.
- Ismail, I. (2025). Tingkat Stres , Sumber Stres , dan Strategi Koping Mahasiswa : Sebuah Analisis Profil di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2).
- Jalal, N. M., Piara, M., Hadjar, S., & Istiqamah, N. (2022). Upaya Peningkatan Coping Stress Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru. *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan*, 14(1), 146–163.
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Azzahra, L., & Andina, F. (2024). *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, Volume 7 Nomor 3, 2024 | 7899. 7, 7899–7906*.
- Maulidya, N., Hendriani, W., Psikologi, F., & Airlangga, U. (1851) Gambaran Koping terhadap Stres Masa Isolasi pada Pasien Covid-19 Usia Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* , 1(2), 1263–1274.

- Maricha (2024). Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Remaja Desa Padang Mumpo Kecamatan Pino Raya Kabupaten Bengkulu Selatan. *Jurnal Mandira Cendikia*, 80–85.
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Edu Research*, 6(1) 573-580.
- Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). Studi Kualitatif: Pengalaman Stres dalam Kehidupan Seharian-hari dan Strategi Coping pada Remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 361–370.
- Rivaldi. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378>
- Romadhona, H., & Wala, G. N. (n.d.). Pengaruh Stres Psikologis dan Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Adaptif. *Jurnal Greenation Sosial dan Politik*, 1(3), 112–118.
- Safira, P. I. (2024). Stres VS Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 431–443. <https://doi.org/10.29300/istisyfa.v3i1.4576>
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. gede P. darma, & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gastritis. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15, 207–216. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/2021>
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Pshycological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. 10, 109–119. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14769>
- Siallagan, A., Ginting, A., & Tindaon, B. M. (2023). Stres Akademik Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.14871>
- Sofia & Kamarullah, M. S. (2022). Coping Stress Pada Mahasiswa Menyusun Skripsi ( Studi Kasus ). *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1369–1376
- Ulyaa, L. S., Rachmawati, A., & Ernawati, S. (2025). Analisis Gender terhadap Perbedaan Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi Siswa Siswi di SMKN 7. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 5(4). 624-636
- Yafi, N. K., & Setiyadi, N. A. (2025). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Strategi Koping pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Ners*. 9(4), 5759-5764. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.48640>
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 869. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.869-878>