

HUBUNGAN KOPING DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT I TERHADAP PERKULIAHAN *OFFLINE* DI STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

Doni Armando, Nurlia Ikaningtyas*, Dwi Nugroho Heri Saputro, Nimsi Melati
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
panamuan6@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Enam dari sepuluh mahasiswa Tingkat I di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta mengalami stres dengan kategori berat. Mahasiswa tingkat I mengalami masa transisi *middle childhood and adolescent* selain itu mahasiswa tingkat I mengalami perubahan metode pembelajaran dari *online* menjadi *offline* hal ini menyebabkan mahasiswa menjadi sensitif, kurang konsentrasi, tugas yang menumpuk, nilai akademik menurun, hubungan interpersonal yang disfungsi, tidak bisa tidur dan tidak pernah hadir saat kuliah yang memberikan dampak negatif pada fisik, pola perilaku, kognitif dan emosional. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koping mahasiswa dengan tingkat stres mahasiswa tingkat I terhadap perkuliahan *offline* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2023. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasi, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya 144 mahasiswa dan sampel diambil secara *cluster sampling* sebanyak 103 mahasiswa. Analisis bivariat menggunakan bantuan program komputer dengan uji statistik *Pearson Chi Square*. Hasil: Hasil uji statistik dengan *Pearson Chi Square* didapatkan nilai $p\text{-value } 0,137 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan koping mahasiswa dengan tingkat stres mahasiswa tingkat I dengan perkuliahan *offline* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2023. Saran: Untuk peneliti selanjutnya dapat dijadikan referensi adanya faktor lain khususnya koping mahasiswa dengan tingkat stres mahasiswa.

Kata Kunci: Koping - tingkat stres - perkuliahan *offline*

ABSTRACT

Background: Six out of ten first-year students of STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta experienced stress in the severe category. The first-year students experienced a transition period of middle childhood and adolescence. Apart from that, the first-year students experienced changes in learning methods from online to offline. This caused students to become sensitive, lack of concentration, piling up assignments, declining academic grades, dysfunctional interpersonal relationships, not being able to sleep, and never attending lectures which has a negative impact on physical, behavioral, cognitive, and emotional patterns. Objective: This research aims to determine the relationship between coping and stress level regarding offline lectures in the first-year students of STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2023. Methodology: This was a quantitative correlation design, with a cross-sectional approach. The population was 144 students and samples were taken using cluster sampling as many as 103 students. The bivariate analysis using a computer program was used with Pearson Chi-Square statistical tests. Results: The Pearson Chi-Square statistical test showed a $p\text{-value of } 0.137 > 0.05$, then it could be concluded that H_0 accepted and H_a rejected. Conclusion: The results of this research show that there is no relationship between coping and the stress level of first-year students during offline lectures at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2023. Suggestion: For future researchers, it can be used as a reference for other factors, especially student coping and student stress levels.

Keywords: Coping - Stress level - Offline lectures

PENDAHULUAN

Koping merupakan suatu proses yang dilakukan individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi stres.(Harri, 2022) Stres merupakan suatu keadaan individu yang merupakan akibat interaksi antar individu dengan lingkungan, menyebabkan adanya suatu tekanan dan mempengaruhi fisik, pola perilaku, kognitif dan emosional.(Sitinjak, 2021) Berdasarkan data dari Kementrian Kesehatan RI Jumlah penduduk yang mengalami gangguan mental emosional sekitar 701.946 jiwa yang berada pada rentang usia diatas 15 tahun. Menurut Riset Kesehatan Dasar dari 35 provinsi di Indonesia penderita gangguan mental terbanyak berada di Sulawesi Tengah sebanyak 19,8% sedangkan di Sumatera Barat berada pada peringkat ke-6 penderita gangguan mental emosional kurang lebih 14%. Tingginya prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa juga terjadi di Indonesia. Penelitian di salah satu Universitas di Jakarta menemukan bahwa 12,7% mahasiswa mengalami gangguan mental emosional. (KEMENKES, 2018)

Hasil studi awal di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21 April 2023. Hasil wawancara yang diperoleh dari 10 mahasiswa ketika perkuliahan *offline* pada tanggal 21 April 2023 didapatkan hasil pengukuran stres dengan instrumen kuesioner DASS-42 dan wawancara dengan 10 mahasiswa mengatakan stres karena sulit beristirahat akibat tugas yang menumpuk selama pembelajaran *offline* sebanyak enam mahasiswa memiliki tingkat stres berat dan empat mahasiswa memiliki tingkat stres ringan. Perilaku koping pada mahasiswa, empat mahasiswa dengan tingkat stres ringan mengatakan mampu mengelola stres dengan cara mencari hiburan dengan menonton bioskop, bercerita kepada teman dan berdoa, sedangkan mahasiswa dengan tingkat stres berat kesulitan dalam mengelola stres.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat I Prodi Sarjana Keperawatan dan Prodi Diploma Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2023 yang berjumlah 103 responden. Teknik analisis data menggunakan bantuan program komputer dengan uji *Pearson Chi Square*. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dengan nomor

No.105/KEPK.02.01/VII/2023. Peneliti mengirimkan kuesioner koping dan tingkat stres pada tanggal 31 Agustus 2023 peneliti menghubungi responden via grup *whatsapp* dan meminta responden untuk mengisi kuesioner yang sudah diberikan. Penelitian ini berakhir di tanggal 3 September 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Koping Mahasiswa,
Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat I STIKES
Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2023

No	Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	19	18.4
		Perempuan	84	81.6
	Jumlah		103	100
2	Koping Mahasiswa	PFC	44	42.7
		EFC	59	57.3
	Jumlah		103	100
3	Tingkat Stres	Normal	11	10.7
		Ringan	23	22.3
		Sedang	26	25.2
		Berat	33	32.0
		Sangat Berat	10	9.7
	Jumlah		103	100

Analisis : Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden bahwa dari 103 responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 84 responden (81.6 %), koping mahasiswa terbanyak dalam kategori EFC (Emotion Focused Coping) dengan jumlah 59 responden (57.3 %), tingkat stres terbanyak dengan kategori berat dengan jumlah 33 responden (32.0 %).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2.

Hubungan Koping Mahasiswa Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat I Terhadap Perkuliahan Offline di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2023

Koping Mahasiswa Tingkat Stres	PFC	EFC	Jumlah	<i>p-value</i>
Normal	7	4	11	0,137
Ringan	10	13	23	
Sedang	10	16	26	
Berat	16	17	33	
Sangat Berat	1	9	10	
Jumlah	44	59	103	

Analisis: Tabel 2 menunjukkan setelah dilakukan uji statistik dengan bantuan program komputer menggunakan uji *Pearson Chi Square* didapatkan nilai *p-value* $0,137 > 0,05$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak yang menyatakan tidak ada hubungan koping mahasiswa dengan tingkat stres mahasiswa tingkat I terhadap perkuliahan *offline* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2023.

B. Pembahasan

1. Koping mahasiswa

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 103 responden mahasiswa menggunakan koping terbanyak dengan kategori EFC (*Emotion Focused Coping*) sejumlah 59 responden (57.3 %).

Transisi usia remaja ke dewasa muda cenderung labil dalam memutuskan dan belum berpengalaman dalam menyelesaikan masalah atau konflik yang ada menjadi tidak selesai bahkan berkelanjutan. Selain masih sulit untuk mengenali emosinya para remaja akhir atau dalam hal ini Mahasiswa cenderung merasakan para remaja akhir atau dalam hal ini mahasiswa cenderung merasakan emosi yang lebih cepat dibandingkan dengan orang dewasa.(Septyari et al., 2022) Peneliti berasumsi bahwa mayoritas mahasiswa tingkat I STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada emosi hal ini terjadi disebabkan pada transisi usia remaja ke dewasa dan adanya perbedaan jenis kelamin yang mayoritas adalah perempuan dalam mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional.

2. Tingkat Stres

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 103 responden, mahasiswa memiliki tingkat stres dalam kategori berat sejumlah 33 responden (32.0 %). tingkat stres yang dialami mahasiswa disebabkan oleh adanya beberapa kendala yang dihadapi mahasiswa selama proses pembelajaran offline yaitu seperti pembelajaran yang cenderung membosankan, konsentrasi yang menurun, tugas yang menumpuk, sementara mahasiswa merasa memiliki tuntutan dan tanggung jawab untuk menyelesaikan pendidikan dengan baik, sehingga responden merasa tertekan karena tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. (Sitinjak, 2021) sumber stres di kalangan mahasiswa keperawatan meliputi tugas dan beban kerja, dosen dan lulusan, teman sebaya dan kehidupan sehari-hari. (V.A.R.Barao et al., 2022) Periode remaja akhir sering disebut sebagai badai dan tekanan, yaitu suatu kondisi dimana emosi meninggi. Tingginya emosi disebabkan oleh adanya tekanan sosial dari lingkungannya dan ketakutan menghadapi kondisi yang baru. Hal-hal itulah yang menjadi faktor pemicu meningkatnya stres di kalangan mahasiswa. (V.A.R.Barao et al., 2022) Stres mempengaruhi sebagian besar kinerja akademik mahasiswa dan menjadi kenyataan serius sebagai penghenti karir (Harri, 2022). Peneliti berasumsi bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat I STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dalam kategori stres berat, stres yang dialami mahasiswa ini disebabkan oleh adanya beberapa kendala yang dihadapi mahasiswa selama proses pembelajaran offline yaitu konsentrasi yang menurun, tugas yang menumpuk, tugas yang mendesak, sementara mahasiswa merasa memiliki tuntutan dan tanggung jawab untuk menyelesaikan pendidikan dengan baik, sehingga mahasiswa merasa tertekan karena tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

3. Hubungan Koping Mahasiswa dengan Tingkat Stres

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji statistik dengan bantuan program Komputer menggunakan uji *Pearson Chi Square* didapatkan nilai $p\text{-value}$ $0,137 > 0,05$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak yang menyatakan tidak ada hubungan koping mahasiswa dengan tingkat stres mahasiswa tingkat I terhadap perkuliahan *offline* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2023.

Hasil penelitian ini didukung oleh peneliti Rahayu (2014) yang meneliti tentang hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan siswa-siswi Akselerasi SMAN 2 Kota Tangerang Selatan. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan siswa-siswi Akselerasi SMAN 2 Kota Tangerang Selatan (Rahayu, 2014) Hasil penelitian ini

didukung oleh peneliti Nadhila (2020) yang meneliti tentang korelasi jenis strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Syah Kuala. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada korelasi jenis strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Syah Kuala. (Nadhila et al., 2020) koping dibagi menjadi dua mekanisme yaitu koping adaptif dan maladaptif. Koping adaptif membantu individu meminimalkan *distress* yang diakibatkan secara efektif. Semakin adaptif koping yang digunakan maka tingkat stres yang dialami semakin ringan. Manfaat yang dapat dirasakan oleh mahasiswa yang mampu melakukan koping stres secara adaptif yaitu memiliki gaya hidup yang sehat dan semangat yang tinggi dalam pembelajaran sehingga akan lulus tepat pada waktunya. Koping maladaptif dapat mengakibatkan kejadian yang menimbulkan stres pada mahasiswa tingkat I STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dapat disebabkan karena kurangnya dukungan sosial dari orang terdekat dalam pemecahan masalah. Dukungan ini meliputi emosional pada diri mahasiswa itu sendiri yang diberikan orang tua, anggota keluarga, saudara, teman dan lingkungan masyarakat. Faktor kesehatan juga dapat mempengaruhi strategi koping mahasiswa karena selama dalam usaha mengatasi stres mahasiswa dituntut mengeluarkan tenaga yang cukup besar. Strategi koping yang efektif dilakukan adalah koping yang membantu mengurangi atau meminimalisir stres. Individu akan melakukan pemilihan strategi koping yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk pemecahan masalah. tingkat stres berpengaruh terhadap strategi koping yang digunakan. Semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, maka strategi koping yang digunakan juga semakin meningkat. Stres yang dialami mahasiswa berpengaruh terhadap strategi koping yang digunakan.

Peneliti memiliki asumsi bahwa semakin baik mahasiswa mengatur koping maka semakin ringan tingkat stres mahasiswa, sebaliknya semakin tidak baik mahasiswa dalam mengatur koping maka semakin berat tingkat stres yang dialami mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan tidak adanya hubungan koping mahasiswa dengan tingkat stres mahasiswa tingkat I terhadap perkuliahan *offline* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2023. Dengan nilai *p-value* 0,137, sehingga dapat disimpulkan penelitian ini tidak memiliki ada hubungan.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil yang didapatkan yaitu tidak ada hubungan koping dengan tingkat stres terhadap perkuliahan *offline* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

2. Saran

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan faktor-faktor yang tidak diteliti pada penelitian ini, dapat diteliti dan dikembangkan pada penelitian selanjutnya sebagai bahan evaluasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta sebagai tempat saya untuk menimba ilmu sehingga memperoleh wawasan yang luas. Kepada kedua orang tua saya, keluarga besar dan teman-teman yang telah mendoakan, memberikan dukungan dan motivasi dan kepada Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS. Selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta sekaligus pembimbing saya yang selalu sabar membimbing serta memotivasi untuk terus berproses sampai akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Harri. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners Di FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS PADANG. (*Doctoral dissertation*, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta).
- KEMENKES. (2018). Riset kesehatan dasar Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nadhila, Nurjannah, Musadir, N., Ishak, S., & Zahra, Z. (2020). Korelasi Jenis Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 3(2), 7–14.
- Rahayu, F. (2014). Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping yang Digunakan Siswa-Siswi Akselerasi SMA Negeri 2 Kota Tangerang Selatan. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, 1–101.
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>
- Sitinjak, S. P. B. (2021). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengikuti Pembelajaran daring Daring Pada Mahasiswa PRODI NERS TINGKAT III DI STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 53–61.