

TINGKAT STRES DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA BARU SELAMA MASA ADAPTASI PERKULIAHAN

Andriani Eka Putri ¹, Salsabila Lituhayu², Erlinda Dwi Aryani³, Sadia Ayu Pinasti⁴, Satriya Pranata⁵

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan; andrianieka472@gmail.com , Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan; salsabilalituhayu06@gmail.com , Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan; erlindadwiaryani31@gmail.com , Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan; sadiajpr467@gmail.com , Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan; satriya.pranata@unimus.ac.id , Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Penulis Korespondensi: sadiajpr467@gmail.com

Abstract. *This study aims to explore the levels of stress, triggering factors, and coping strategies among new undergraduate students in the Nursing Science Program at Universitas Muhammadiyah Semarang during their adaptation to university life. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected through semi-structured in-depth interviews with willing new students, while adhering to research ethics such as informed consent and participant confidentiality. Data analysis was conducted using thematic techniques to identify patterns and themes from participants' experiences. Respondents were predominantly female (79.8%), aged 18 years (67.7%), and living in boarding houses or dormitories (73.7%). The most common stress levels were "sometimes" (35.3%), followed by "rarely" (27.1%) and "often" (23.7%). Coping strategies were applied "always" by 40.1% of respondents and "often" by 34.2%. Stress triggers included academic demands, changes in social environment, and living conditions far from family. The findings indicate that despite exposure to stress, respondents' adaptive coping abilities help maintain stress levels at a mild to moderate level. This study recommends the development of campus support programs such as counseling and stress management training to enhance the mental well-being of new students. Future research is suggested to analyze the influence of gender, living environment, and types of coping through comparative methods or regression analysis.*

Keywords: *New student stress, coping, nursing, academic adaptation)*

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagiarism Checker No 698

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat stres, faktor pemicu, serta strategi koping pada mahasiswa baru Program Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang selama masa adaptasi dengan dunia perkuliahan. Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan mahasiswa baru yang bersedia berpartisipasi, dengan memperhatikan aspek etika penelitian seperti informed consent dan kerahasiaan identitas. Analisis data dilakukan menggunakan teknik tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema dari pengalaman peserta. Responden sebagian besar adalah wanita (79,8%), berusia 18 tahun (67,7%), dan tinggal di kost atau asrama (73,7%). Tingkat stres terbanyak adalah "kadang-kadang" (35,3%), diikuti "jarang" (27,1%) dan "sering" (23,7%). Strategi koping diterapkan "selalu" oleh 40,1% responden dan "sering" oleh 34,2%. Faktor pemicu stres meliputi tuntutan akademik, perubahan lingkungan sosial, dan kondisi tempat tinggal jauh dari keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun ada paparan stres, kemampuan koping adaptif responden membantu menjaga tingkat stres pada level ringan hingga sedang. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan program dukungan kampus seperti bimbingan konseling dan pelatihan manajemen stres untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa baru. Penelitian lanjutan disarankan untuk menganalisis pengaruh gender, lingkungan tinggal, dan jenis koping melalui metode komparatif atau regresi.

(Kata kunci: Stres mahasiswa baru, koping, keperawatan, adaptasi perkuliahan)

PENDAHULUAN

Masa beralih dari dunia sekolah ke dunia perkuliahan sering kali menyulitkan para mahasiswa baru, terutama mereka yang memilih jurusan dengan beban akademik tinggi, seperti S1 Ilmu Keperawatan. Proses penyesuaian ini menghadirkan berbagai perubahan yang bisa menimbulkan rasa stres yang cukup berat. Stres adalah kondisi ketegangan yang memengaruhi perasaan, pikiran, dan kesehatan tubuh. Jika tidak dikelola dengan baik, stres bisa memicu dampak negatif yang mengganggu kehidupan seorang mahasiswa.

Menurut WHO (2023), stres adalah respons emosional atau mental terhadap situasi sulit yang menuntut kemampuan seseorang untuk menangani masalah.

Kondisi stres yang tidak terkendali bisa menyebabkan penurunan semangat, gangguan fokus, dan penurunan hasil belajar (Lestari, Ramadani, & Ameliani, 2021). Stres yang terus-menerus bisa memicu masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Hal ini berpotensi mengurangi kualitas hidup dan kinerja akademik mahasiswa. Namun, stres pun bisa membawa dampak positif, seperti mendorong perkembangan diri dan kreativitas. Namun, jika tidak dikelola dengan benar, stres juga bisa menyebabkan kesulitan fokus, menurunnya minat pada kegiatan sehari-hari, semangat berkurang, perilaku tidak sehat, serta meningkatkan risiko depresi pada mahasiswa (Lestari, Ramaita, & Ameliati, 2021).

Oleh karena itu, penting untuk memahami tingkat stres yang dialami mahasiswa baru serta cara mereka mengatasi stres tersebut dengan penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah upaya individu untuk menghadapi tuntutan internal, seperti konflik batin yang muncul, rasa tegang, dan rasa frustrasi, serta menyelaraskan tuntutan dari lingkungan. Ketenangan pikiran dan keharmonisan hubungan dengan lingkungan berkaitan erat dengan kemampuan

penyesuaian diri yang tepat (Rovika, 2021). Penerapan mekanisme koping yang tepat dapat membantu individu untuk mengatasi tuntutan penyesuaian (Budiarto et al., 2021).

Mekanisme koping merupakan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan psikologis terutama kecemasan, dengan strategi untuk menangani masalah, beradaptasi dengan perubahan, dan merespon situasi yang menimbulkan ancaman (Fathia et al., 2021). Ada dua jenis mekanisme koping yaitu yang berpusat pada penyelesaian masalah yang melibatkan pemikiran, dan yang berkaitan dengan perasaan. Koping adaptif membantu perkembangan, pembelajaran, dan pencapaian tujuan, sedangkan koping maladaptif menghambat perkembangan, meningkatkan risiko masalah kesehatan, dan membatasi kemampuan beradaptasi (Sumoked et al., 2019). Mekanisme koping dipengaruhi oleh kepribadian, tingkat pendidikan, kemampuan kognitif, usia, jenis kelamin, aspek emosi, pengalaman, kesehatan, kondisi fisik, finansial, dan lingkungan. Faktor internal yang baik membantu penggunaan koping adaptif, namun faktor eksternal seperti dukungan sosial juga sangat berpengaruh (Putri, 2022). Mengatasi tuntutan penyesuaian diri dapat dilakukan melalui proses didalam diri yaitu dengan menerapkan mekanisme koping yang tepat didalam faktor internal diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres dan cara koping yang digunakan oleh mahasiswa baru S1 Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang selama masa penyesuaian. Dengan mengetahui kondisi tersebut, diharapkan dapat dikembangkan strategi yang membantu mahasiswa baru menghadapi masa transisi ini secara lebih baik, sehingga mampu mencapai kesuksesan akademik dan kesejahteraan mental yang optimal.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mencari, menganalisis, dan menyusun kembali berbagai penelitian yang membahas tingkat stres dan cara-cara mengatasi stres pada mahasiswa baru program Sarjana Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang selama masa mereka beradaptasi dengan dunia perkuliahan. Selain itu, penelitian ini juga ingin memahami faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa serta strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mengeksplorasi dan memahami secara dalam pengalaman para mahasiswa baru jurusan Ilmu Keperawatan dalam proses penyesuaian diri di bangku kuliah, khususnya dalam hal tingkat stres yang mereka alami serta cara mereka mengatasi perubahan lingkungan akademik dan sosial. Dengan pendekatan fenomenologi, peneliti berusaha menggambarkan makna pengalaman yang dirasakan oleh peserta penelitian dari perspektif mereka sendiri, sehingga bisa menangkap inti dari pengalaman tersebut.

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengumpulkan data melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa baru yang bersedia ikut serta. Wawancara dilakukan dengan metode semi-terstruktur, sehingga peserta bebas berbagi cerita dan pendapat mereka, namun tetap berfokus pada topik-topik yang relevan terkait stres serta cara mengatasinya. Keseluruhan proses pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan aspek etika penelitian, seperti pemberian informed consent dan menjaga kerahasiaan identitas peserta.

Setelah data berhasil dikumpulkan, peneliti menganalisisnya dengan teknik analisis tematik guna mengidentifikasi pola dan tema yang muncul dari pengalaman peserta.

Tujuan dari analisis ini adalah untuk memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai bagaimana mahasiswa baru mengalami stres serta cara mereka menerapkan mekanisme koping dalam konteks adaptasi perkuliahan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan

dapat memberikan informasi yang berguna dalam merancang program dukungan bagi mahasiswa baru di masa transisi mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Karakteristik Responden

Variabel	N (Populasi)	% (Persentase)
Jenis kelamin		
a. Perempuan	a. 79	a. 79,8%
b. Laki-laki	b. 20	b. 20,2 %
Usia		
a.16	a. 1	a. 1,0 %
b. 17	b. 9	b. 9,1%
c.18	c. 67	c. 67,7%
d. 19	d. 17	d. 17,2%
e. 20	e. 4	e. 4,0%
f. 24	f. 1	f. 1,0%
Tempat tinggal		
a. Bersama orang tua	a. 23	a. 23.2%
b. Kost / asrama	b. 73	b. 73,7%
c. Saudara / kerabat	c. 3	c. 3,0%

Tabel 1.2 Variabel Utama Penelitian

Variabel	Jumlah	% persen
Tingkat stress		
0 - Tidak stress	a. 60	a. 6,1%
1 - Jarang	b. 268	b. 27,1%
2 - Kadang - kadang	c. 349	c. 35,3%
3 - Sering	d. 235	d. 23,7%
4 - Sangat Sering	e. 78	e. 7,9%
MekanismeKoping		
1 - Tidak pernah	a.29	a. 2,9%
2 - Kadang - kadang	b. 224	b. 22,6%
3 - Sering	c.339	c. 34,2%
4 - Selalu	d. 397	d. 40,1%

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar peserta dalam penelitian ini adalah wanita yang mencapai 79,8%, sedangkan pria hanya berjumlah 20,2%. Dominasi perempuan di antara peserta perlu diperhatikan mengingat perbedaan gender dapat mempengaruhi cara individu menghadapi stres dan metode koping yang mereka pilih.

Jika dilihat dari sisi usia, mayoritas responden berasal dari kelompok usia 18 tahun dengan presentase 67,7%, diikuti oleh usia 19 tahun yang mencapai 17,2%. Kelompok usia ini termasuk dalam kategori remaja akhir yang sering mengalami perubahan peran, seperti penyesuaian

terhadap tuntutan akademis dan kemandirian, sehingga mereka sangat rentan terhadap tekanan psikologis.

Responden yang tinggal di kost atau asrama mencapai 73,7%, sementara hanya 23,2% yang tinggal bersama orang tua. Situasi tinggal jauh dari keluarga ini berpotensi mengurangi dukungan sosial langsung dan meningkatkan beban dalam beradaptasi, yang bisa menjadi faktor risiko dalam meningkatnya tingkat stres.

Dalam hal tingkat stres, kategori terbanyak adalah “kadang-kadang” dengan presentase 35,3%, diikuti oleh “jarang” (27,1%) dan “sering” (23,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan tingkat stres yang ringan hingga sedang, bukan stres yang parah. Kondisi ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor lingkungan, seperti tantangan akademis dan penyesuaian dalam tempat tinggal yang menghasilkan tekanan yang masih dapat mereka hadapi.

Mengenai strategi koping, kategori terbanyak adalah “selalu” (40,1%) dan “sering” (34,2%), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden secara rutin menggunakan metode koping. Adanya mekanisme koping yang efektif menjelaskan mengapa meskipun ada faktor pemicu stres, kejadian stres yang berat tidak banyak terlihat, responden umumnya mampu mengatasi dan menangani tekanan dengan cara yang adaptif.

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat paparan stres di kalangan mahasiswa baru yang kebanyakan tinggal di kost atau asrama, kemampuan koping responden mereka dalam menghadapinya cenderung baik sehingga tingkat stres mereka berada pada level yang ringan hingga sedang. Untuk penelitian yang mendatang, disarankan agar dilakukan analisis yang lebih mendalam tentang pengaruh jenis kelamin, lingkungan tempat tinggal, serta jenis strategi koping terhadap tingkat stres, misalnya melalui uji komparatif atau analisis regresi, agar dapat lebih jelas mengetahui hubungan sebab-akibat serta faktor-faktor prediktornya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa baru Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang, dapat disimpulkan bahwa banyak responden mengalami stres dengan tingkat ringan hingga sedang selama proses penyesuaian dengan kegiatan perkuliahan. Hal ini terlihat dari mayoritas responden yang melaporkan mengalami stres “kadang-kadang” dan “jarang”. Beberapa faktor yang memicu stres tersebut antara lain tuntutan akademik, perubahan dalam lingkungan sosial, serta kondisi tempat tinggal yang jauh dari orang tua.

Namun, mayoritas mahasiswa menunjukkan kemampuan mekanisme koping yang positif, dengan kategori “sering” dan “selalu” menerapkan strategi koping yang adaptif. Mekanisme koping yang baik ini membantu mahasiswa mengelola stres psikologis, menjaga keseimbangan emosi, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial yang baru.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingkat stres pada mahasiswa baru masih tergolong wajar karena didukung oleh kemampuan koping yang adaptif. Dukungan berkelanjutan dari pihak kampus sangat diperlukan, seperti program bimbingan dan konseling, pelatihan manajemen stres, serta peningkatan dukungan sosial untuk membantu mahasiswa baru melalui masa transisi perkuliahan secara lebih efektif.

REFERENSI

- Rinarta, A. P., Nurmaguphita, D., & Mamnuah. (2024). Hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa baru S1 keperawatan dalam menghadapi perkuliahan tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 126-135. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v9i2.5647>
- Salwa, S., Purnama Wati, P. N. K., Ramdhani, M. Z., Khoirunnisa, F., & Nursiswati. (2023). Gambaran tingkat stress dan stressor pada mahasiswa kesehatan tahun pertama dalam pembelajaran daring selama pandemi Covid-19: Sebuah narrative review. *Jurnal Lentera*, 6(1), 6-14.
- Rovika, H. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam menjalankan metode pembelajaran daring/online di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh asal Simeulue. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 15-18.
- Budiarto, F., Nugrahayu, E. Y., & Riastiti, Y. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Kedokteran Unmul Saat Pembelajaran Online. *Jurnal Verdure*, 3(1), 18-24.
- Fathia, A. S., Martina, M., & Marthoenis, M. (2021). Tingkat Kecemasan Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 86-95. <http://202.4.186.66/JIK/article/view/22777>
- Sumoked, A., Wowiling, F., & Rompas, S. (2019). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Iii Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Yang Akan Mengikuti Praktek Klinik Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22897>
- Putri, Ir. F. N. R. M. T. H. (2022). Al-Asalmiya Nursing. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 11(2), 134-139. <https://doi.org/2338-2112>
- Lestari, P. E., Ramaita, & Ameliati, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Perawat*, Volume 6 Nomor 1, 15-21. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i1.869>