

Stress and Coping Mechanisms in Thesis Preparation: A Study of Undergraduate Midwifery Students at Universitas Mega Buana Palopo, 2025

Nur Wafiah^{1*}, Fadli², Aisyah Supri², Sutrisno Papayungan³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

³Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Mega Buana Palopo

*Correspondence: Nur Wafiah. Address: Jalan Andi Ahmad, Kota Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia 91913; Email: nurwafiah21@gmail.com

Received: 26 April 2025 ◦ Revised: 12 Juni 2025 ◦ Accepted: 3 Juli 2025

ABSTRACT

Stress is a condition in which physical, environmental, and social factors become dysregulated. The body responds to stress originating from psychosocial factors—such as emotional pressure or life challenges—through physiological, psychological, or behavioral reactions that can become excessive and unrecognized. This study aimed to examine the relationship between stress levels and coping mechanisms during thesis preparation among undergraduate midwifery students at Universitas Mega Buana Palopo in 2025. A descriptive analytic design with a cross-sectional approach was used. The study population consisted of undergraduate midwifery students currently working on their theses. Total sampling was applied, involving 40 respondents. Data were collected using stress level and coping mechanism questionnaires, and analyzed using SPSS version 26 with the Chi-Square test. Results showed that among 40 respondents, the majority experienced moderate stress (40%). Among them, 3 students (7.5%) used adaptive coping mechanisms, while 13 students (32.5%) applied maladaptive coping mechanisms. Statistical analysis using the Chi-Square test revealed a significant relationship ($p = 0.001 < 0.05$) between stress levels and coping mechanisms. It can be concluded that there is a significant relationship between stress levels and coping mechanisms during thesis preparation among undergraduate midwifery students at Universitas Mega Buana Palopo in 2025.

ABSTRAK

Stres adalah keadaan di mana faktor fisik, lingkungan, dan sosial menjadi tidak teratur. Selain itu, tubuh bereaksi terhadap stres yang berasal dari faktor psikososial, seperti tekanan emosional atau tantangan hidup, yang juga dikenal sebagai sistem yang mengalami rangsangan dengan intensitas yang berlebihan yang tidak diakui, atau sebagai respons fisiologis, psikologis, atau perilaku yang dapat mengarah pada stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan di Universitas Mega Buana Palopo Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode penelitian desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional study. Populasi dari penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan di Universitas Mega Buana Palopo yang sedang menyusun skripsi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling dengan jumlah responden sebanyak 40 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner tingkat stres dan kuesioner mekanisme koping yang kemudian dianalisis dengan uji Chi Square. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program statistik SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden tingkat stres paling banyak dialami oleh mahasiswa yaitu stres sedang sebanyak 16 responden (40%) diantaranya 3 responden (7,5%) memiliki mekanisme koping adaptif, dan terdapat 13 responden (32,5%) dengan mekanisme koping maladaptif. Hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square, diperoleh hasil p value $0,001 < 0,05$ diartikan bahwa kolerasi bermakna atau diterima. Sehingga disimpulkan terdapat hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan di Universitas Mega Buana Palopo Tahun 2025.

Keywords: *stress level; coping mechanism; thesis writing; midwifery students; cross-sectional study*

Pendahuluan

Kesehatan meliputi kondisi fisik, mental, dan sosial yang sejahtera, sehingga memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan secara produktif baik dalam aspek sosial maupun ekonomi, serta terbebas dari

penyakit dan kelemahan. Jika kesejahteraan dalam ketiga aspek tersebut tidak tercapai, maka masalah kesehatan dapat timbul. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan, baik dari segi fisik maupun psikologis, sangat penting. Faktor seperti beban ekonomi yang tinggi, meningkatnya kesenjangan

sosial, serta ketidakpastian dalam kehidupan sosial dapat menyebabkan gangguan psikologis di masyarakat (Ambarwati et al., 2020). Seorang perawat perlu memiliki keterampilan intelektual, interpersonal, dan teknis untuk memberikan pelayanan yang optimal kepada pasien. Salah satu keahlian penting dalam profesi keperawatan adalah kemampuan melakukan pemeriksaan fisik, yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai kondisi kesehatan pasien (Fadli & Sastria, 2022).

Berdasarkan laporan dari World Health Organization (WHO, 2020), stres menempati posisi keempat sebagai penyakit paling umum di dunia, dengan jumlah penderita sekitar 350 juta orang secara global. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menghadapi tingkat stres yang cukup tinggi, dengan prevalensi secara global berkisar antara 38% hingga 71%, sedangkan di Asia berkisar antara 39,6% hingga 61,3%. Berdasarkan data Riskesdas, gangguan emosional atau stres mental pada individu berusia di atas 15 tahun diperkirakan mencapai 14 juta jiwa atau sekitar 6% dari total populasi di Indonesia. Selain itu, prevalensi gangguan jiwa atau stres pada remaja dan dewasa muda berusia lebih dari 15 tahun mengalami peningkatan hingga 9,8%, atau sekitar 20 juta jiwa (Riskesdas, 2020). Stres terjadi ketika faktor fisik, lingkungan, dan sosial tidak seimbang. Tubuh merespons stres yang berasal dari tekanan emosional atau tantangan hidup yang berlebihan, baik secara fisiologis, psikologis, maupun perilaku. Stres juga dapat dipahami sebagai reaksi tubuh terhadap ketidakseimbangan antara tantangan yang dihadapi dan kemampuan individu untuk mengatasinya (Pertiwi et al., 2023).

Tuntutan akademik mencakup berbagai aktivitas, seperti belajar dan menyelesaikan tugas, termasuk skripsi yang menjadi penanda akhir studi mahasiswa. Stres akademik muncul dari persepsi subjektif terhadap tantangan akademik tertentu. Saat menyusun skripsi, mahasiswa dihadapkan

pada berbagai hambatan, seperti kesulitan menemukan ide penelitian, tekanan dalam menulis, serta kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing. Hambatan lainnya mencakup kurangnya koordinasi dengan dosen pembimbing, perbedaan persepsi dengan dosen pembimbing utama dan pendamping, keterbatasan referensi, serta lambatnya proses revisi dari dosen (Lio & Sembiring, 2020). Mekanisme koping memiliki peran penting dalam mengurangi stres, terutama dalam menghadapi ujian akhir (Rimonda, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Agustiningih (2020) menemukan bahwa Sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang dengan persentase 47,06%. Dalam menghadapi stres, mereka menerapkan strategi koping yang berfokus pada masalah, emosi, serta aspek kognitif. Sementara itu, penelitian Rimonda (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menjalani ujian akhir semester mengalami stres sedang sebesar 63%, stres ringan sebesar 23%, dan stres berat sebesar 15%. Selain itu, sebanyak 57% mahasiswa menggunakan mekanisme koping adaptif, sedangkan 43% lainnya menggunakan mekanisme koping maladaptif.

Mahasiswa perlu mengelola stres yang muncul akibat kesulitan beradaptasi, karena stres dapat menghambat efektivitas belajar dan memengaruhi hasil akademik seperti kesehatan fisik dan mental, memiliki peran besar dalam keberhasilan belajar karena perubahan lingkungan dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Berbagai tantangan akademik yang dihadapi mahasiswa, seperti keterbatasan dalam keterampilan menulis, kurangnya kemampuan akademik, serta rendahnya minat terhadap penelitian, dapat meningkatkan tingkat stres. Hal ini dapat memicu perasaan rendah diri, frustrasi, hingga hilangnya motivasi, yang pada akhirnya berisiko menyebabkan penundaan dalam penyusunan skripsi atau bahkan keputusan untuk tidak menyelesaikannya. Kondisi tersebut sering kali membuat mahasiswa mengabaikan tugas

akademik dan lebih fokus pada aktivitas lain yang kurang relevan. Saat ini, Program Studi Sarjana Kebidanan di Universitas Mega Buana Palopo, Sulawesi Selatan, tengah melaksanakan program penyusunan skripsi bagi para mahasiswanya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan di Universitas Mega Buana Palopo Tahun 2025.

Metode

Jenis dan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan bulan Oktober 2024 - Februari 2025. Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 variabel yaitu variabel independen adalah tingkat stres sedangkan variabel dependen adalah mekanisme koping. Populasi dan sampel dalam

penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mega Buana Palopo tahun 2025 sebanyak 40 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik sampling digunakan adalah total sensus (total sampling), yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan data dalam penelitian ini menggunakan editing, coding, entry data dan tabulasi. Penelitian ini menggunakan analisis univariate untuk melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariate untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan taraf Signifikansi (p) sebesar 0,001 lebih kecil dari nilai ($p < 0.05$). Adapun perhitungan rumus tersebut, peneliti menganalisisnya dengan bantuan Microsoft excel 2013 dan SPSS versi 26 For Windows.

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden (n=40)

Karakteristik	n	%
Umur		
20-22 tahun	25	62,5
23-25 tahun	14	35,0
26-27 tahun	1	2,5

Berdasarkan pada tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 40 responden frekuensi umur paling banyak dari responden yaitu kelompok umur 20-22 tahun dengan jumlah 25 responden (62,5%).

Sedangkan frekuensi umur yang paling sedikit yaitu kelompok umur 26-27 tahun dengan jumlah 1 responden (2,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stress dan mekanisme koping (n=40)

Variabel	n	%
Tingkat Stres		
Stres Ringan	11	27,5
Stres Sedang	16	40,0
Stres Berat	13	32,5
Mekanisme Koping		
Maladaptif	24	60,0
Adaptif	16	40,0

Berdasarkan Tabel 2, dari 40 responden diketahui bahwa sebagian besar mengalami stres

sedang sebanyak 16 responden (40,0%), diikuti oleh stres berat sebanyak 13 responden (32,5%), dan yang paling sedikit mengalami stres ringan sebanyak 11 responden (27,5%). Sementara itu, data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian

besar responden memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 24 orang (60%), sedangkan 16 responden (40%) memiliki mekanisme koping adaptif.

Tabel 3. Hasil uji chi-square antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UMBP yang sedang menyusun skripsi (n=40)

Tingkat Stres	Mekanisme Koping				Total		<i>p-value</i>
	Maladaptif		Adaptif				
	n	%	n	%	n	%	
Stres Ringan	1	2,5	10	25,0	11	100	0,001
Stres Sedang	13	32,5	3	7,5	16	100	
Stres Berat	10	25,0	3	7,5	13	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat pada variabel tingkat stres dengan mekanisme koping diketahui jumlah responden sebanyak 40 mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UMBP yang sedang menyusun Skripsi, mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 16 responden 40% diantaranya terdapat 13 responden 32,5% memiliki mekanisme koping maladaptif selain itu, terdapat 3 responden 7,5% memiliki mekanisme koping adaptif. Selanjutnya responden mengalami stres berat sebanyak 13 responden 32,5% diantaranya terdapat 10 responden 25% dengan mekanisme koping maladaptif selain itu, terdapat 3 responden 7,5% dengan mekanisme koping adaptif. Dan responden mengalami stres ringan sebanyak 11 responden 27,5% diantaranya terdapat 10 responden 25% dengan mekanisme adaptif selain itu, terdapat 1 responden 2,5% dengan mekanisme maladaptif. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square, diperoleh hasil p value 0,001. Karena p value < 0,05 maka H_a diterima artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa program studi Sarjana Kebidanan di Fakultas Kesehatan UMBP.

Pembahasan

Stres adalah reaksi dari tubuh (respons) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri

kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan di mana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau diluar batasan kemampuan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan tersebut (Aliyupiudin, 2022).

Hasil penelitian tentang tingkat stres pada mahasiswa Sarjana Kebidanan UMBP yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa dari 40 responden, sebagian besar (40%) mengalami stres sedang. Gejala yang dialami antara lain kesulitan berkonsentrasi dan perasaan panik saat menghadapi kendala. Selain itu, 32,5% responden mengalami stres berat dengan gejala mudah marah, kurang sabar, dan gangguan pola tidur. Sisanya, 27,5% responden mengalami stres ringan dengan gejala kelelahan dan ketegangan otot.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Rahayuni dalam Potter dkk. (2021), yang menjelaskan bahwa stres dapat dibagi menjadi lima kategori berdasarkan gejala yang dialami oleh seseorang. Pada tingkat stres sedang, beberapa gejala yang dapat muncul meliputi perasaan sedih, tekanan emosional yang menghambat konsentrasi, serta kecenderungan untuk mudah menyerah atau kurang sabar. Selain itu, individu juga dapat mengalami gangguan pola

tidur dan lebih mudah panik dalam menghadapi berbagai situasi.

Mekanisme koping adalah kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah serta respon terhadap situasi mengancam. Faktor terpenting dalam menyelesaikan stres adalah penggunaan mekanisme koping yang baik. Setiap tahanan memiliki tingkatan stres yang berbeda. Hal ini disebabkan oleh kemampuan koping serta cara pandang terhadap kondisi permasalahan yang dihadapi, apakah dinilai sebagai sebuah tantangan atau justru sebagai ancaman yang berdampak pada stres (Septian Mugi Rahayu et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa program studi Sarjana Kebidanan yang sedang mengerjakan skripsi menggunakan mekanisme koping maladaptif, dengan total 24 responden (60%). Beberapa faktor menyebabkan hal ini, antara lain kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, menghindari interaksi sosial, dan mencoba mengabaikan masalah yang dihadapi. Sementara itu, sebanyak 16 responden (40%) menggunakan mekanisme koping adaptif, yang ditandai dengan kebiasaan mencari solusi terbaik dalam menyelesaikan permasalahan, menerapkan strategi untuk mengatasi kesulitan, serta mengambil sisi positif dari tantangan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, sebagian besar responden juga menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah, kognitif, maupun emosional.

Pernyataan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Rahayuni dalam Stuart (2021), yang menyatakan bahwa keyakinan diri seseorang dapat menjadi sumber mekanisme koping. Keyakinan tersebut mencakup kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Selain itu, seseorang juga perlu meyakini bahwa setiap kejadian yang telah terjadi dapat membawa dampak positif di masa depan.

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat tingkat stres dengan mekanisme koping menggunakan uji Chi Square bahwa p-Value yang didapatkan adalah $0,001 \leq 0,05$ yang artinya tingkat stres

memiliki hubungan yang bermakna dengan mekanisme koping maka hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Diketahui dari jumlah responden sebanyak 40 mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UMBP yang tengah menyelesaikan Skripsi, mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 16 responden 40% diantaranya terdapat 13 responden 32,5% memiliki mekanisme koping maladaptif selain itu, terdapat 3 responden 7,5% memiliki mekanisme koping adaptif. Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UMBP yang mengalami tingkat stres sedang cenderung menunjukkan berbagai gejala seperti merasa panik dan mengalami kesulitan berkonsentrasi saat menghadapi masalah selama penyusunan skripsi mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UMBP. Dalam hal mekanisme koping, sebagian besar responden menggunakan koping maladaptif, yang ditandai dengan reaksi negatif seperti kepanikan yang justru memperburuk stres dan menghambat penyelesaian skripsi mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UMBP. Sebaliknya, sebagian kecil mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UMBP mengadopsi mekanisme koping adaptif, di mana mahasiswa mencoba melihat sisi positif dari permasalahan dan mengandalkan doa untuk menenangkan diri, yang membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih baik dan tetap fokus dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UMBP. Hal ini menunjukkan bahwa cara mahasiswa menghadapi stres dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik secara efektif.

Responden mengalami stres berat sebanyak 13 responden 32,5% diantaranya terdapat 10 responden 25% dengan mekanisme koping maladaptif selain itu, terdapat 3 responden 7,5% dengan mekanisme koping adaptif. Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UMBP yang mengalami stres berat cenderung menunjukkan gejala yang lebih intens, seperti mudah marah dan mengalami gangguan pola tidur selama proses penyusunan skripsi. Gejala ini berhubungan erat

dengan mekanisme koping yang digunakan. Sebagian besar responden dengan stres berat menggunakan mekanisme koping maladaptif, yang ditandai dengan respons emosional negatif seperti kemarahan berlebihan dan pola tidur yang terganggu. Hal ini dapat memperburuk kondisi stres, menyebabkan kelelahan, serta menurunkan efektivitas dalam menyelesaikan skripsi. Sebaliknya, sebagian kecil responden yang mengalami stres berat menggunakan mekanisme koping adaptif. Mahasiswa cenderung lebih tanggap dalam menyelesaikan masalah dan berpikir secara rasional untuk menemukan solusi terbaik. Pendekatan ini membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih konstruktif, sehingga meskipun mengalami tekanan yang tinggi, mahasiswa tetap dapat menjaga fokus dan produktivitas dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme koping yang digunakan berperan penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi dan mengatasi stres berat selama proses akademik.

Responden mengalami stres ringan sebanyak 11 responden 27,5% diantaranya terdapat 10 responden 25% dengan mekanisme adaptif selain itu, terdapat 1 responden 2,5% dengan mekanisme maladaptif. Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UMBP yang mengalami stres ringan menunjukkan gejala yang lebih terkendali dibandingkan dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Gejala yang umum terjadi pada mahasiswa dengan stres ringan meliputi perasaan percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik serta kemampuan untuk berpikir jernih dalam menyelesaikan masalah. Hal ini berhubungan erat dengan mekanisme koping yang digunakan. Mayoritas responden dengan stres ringan memiliki mekanisme koping adaptif, yang ditandai dengan keyakinan bahwa mahasiswa mampu mengatasi kesulitan serta kemampuan memecahkan masalah secara efektif. Mekanisme ini membantu mahasiswa tetap fokus, mengurangi tekanan, dan mempertahankan produktivitas

dalam menyelesaikan skripsi. Sebaliknya, terdapat sebagian kecil responden yang menggunakan mekanisme koping maladaptif, seperti menunda pekerjaan dan hanya mengerjakan skripsi saat suasana hati mendukung. Meskipun stres yang dialami masih tergolong ringan, kebiasaan ini dapat berisiko meningkatkan tekanan akademik di kemudian hari, terutama jika mendekati batas waktu penyelesaian skripsi. Dengan demikian, mekanisme koping adaptif berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stres ringan secara positif, sedangkan mekanisme koping maladaptif, meskipun dampaknya tidak langsung terasa, dapat menghambat produktivitas dan berpotensi meningkatkan stres jika tidak segera diatasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman bahwa stres terjadi ketika seseorang menilai suatu situasi sebagai sesuatu yang melebihi sumber daya atau kemampuannya. Koping adaptif (*problem-focused coping*) berfokus pada penyelesaian masalah, seperti berpikir rasional dan mencari solusi. Koping maladaptif (*emotion-focused coping*) cenderung menghindari masalah atau bereaksi negatif, seperti panik dan marah. Mahasiswa dengan koping adaptif menunjukkan pola berpikir positif dan strategi penyelesaian masalah, sementara mahasiswa dengan koping maladaptif menunjukkan reaksi emosional negatif seperti panik dan kemarahan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rimonda, R. dkk. (2022), yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres saat menghadapi ujian akhir semester sebagian besar berada dalam kategori stres sedang dengan persentase 63%, diikuti oleh stres ringan sebesar 23%, dan stres berat sebesar 15%. Selain itu, 57% mahasiswa menerapkan mekanisme koping adaptif, sementara 43% menggunakan mekanisme koping maladaptif. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres dalam

kategori sedang dan lebih banyak menggunakan mekanisme koping adaptif. Hasil analisis statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, dengan nilai $p\text{-value } 0,015 < 0,05$.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UMBP dengan mekanisme koping maladaptif lebih rentan mengalami stres berat dan sedang. Hal ini disebabkan responden yang memiliki stres berat dan sedang cenderung lebih banyak menggunakan mekanisme koping maladaptif, seperti panik, mudah marah, gangguan pola tidur, serta menunda pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa strategi koping yang tidak efektif dapat memperburuk kondisi stres mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan UMBP dengan mekanisme koping adaptif lebih mampu mengelola stres dan cenderung mengalami stres ringan. Mahasiswa yang menggunakan mekanisme koping adaptif,

seperti berpikir positif, berusaha mencari solusi atas permasalahan, serta mengandalkan doa dan ketenangan diri, cenderung mengalami stres dalam tingkat ringan. Mekanisme ini membantu mereka tetap fokus dan produktif dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan mahasiswa menggunakan mekanisme koping maladaptif. Sementara hasil temuan peneliti terdapat hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan di UMBP maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Kesimpulan

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian adalah terdapat hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan di Universitas Mega Buana Palopo.

Referensi

- Agustiningsih, N. (2020). Gambaran Stress Akademik Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/Jnk.V6i2.Art.P241-250>
- Aliyupudin, Y. (2022). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stress Pasca Bencana Banjir. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 14(1), 1–12.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2020). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/Jkj.5.1.2017.40-47>
- Bahroen, S. U. A., Novryanti, D., & Utami, T. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Journal Of Public Health Innovation*, 3(02), 257–264. <https://doi.org/10.34305/Jphi.V3i02.753>
- Elsyafitri, R., Putri, D. K., & Niriyah, S. (2022). Studi Fenomenologi: Stres Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan Dalam Menjalani Proses Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(2), 54–69.
- Fadli, F., & Sastria, A. (2022). Pengetahuan Perawat Dalam Melakukan Pemeriksaan Fisik Pada Kasus Kardiovaskuler. *Aacendikia: Journal Of Nursing*, 1(2), 26–30. <https://doi.org/10.59183/aacendikiajon.v1i2.7>
- Fadli, Toalib, I., & Kassaming. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Mayor. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 13, 670–674. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/115>
- Hamzah, R. Hamzah. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/Ijhs.V4i2.2641>
- Lio, S., & Sembiring, K. (2020). Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Indonesian Journal Of Learning Education And Counseling*, 2(1), 52–61. <https://doi.org/10.31960/Ijolec.V2i1.170>
- Madaniah, R. (2020). Hubungan Antara Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di <https://aacendikajournal.com/ojs/index.php/Journal-of-Nursing> | 18

Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. In *Skripsi*. Universitas Bhakti Kencana.

- Mahutri, L., Eoh, J. A. N., Mooy, M. N. S., Paula, V., & Silitonga, E. (2022). Gambaran Mekanisme Koping Stres Pada Mahasiswa Profesi Keperawatan Di Satu Universitas Swasta Indonesia Barat. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 93–100.
- Pertiwi, I., Haryati, V., Lestari, P., & Satya, U. I. (2023). *Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Tahun 2023*.
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/Juriskesbdg.V16i1.2448>
- Rachmah, E., & Rahmawati, T. (2020). Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 595–608. <https://doi.org/10.33859/Dksm.V10i2.517>
- Rahayuni, L. U. H. E. (2021). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Itekes Bali Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali.
- Rimonda, R. Dkk. (2022). Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Rubi. *Journal Of Guidance And Counseling Inspiration*, 03(1), 67–75. <http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017->
- Septian Mugi Rahayu, Dian Mitra D.S, & Rony Lukmansyah. (2024). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Tahanan Di Rumah Tahanan Direktorat Tahanan Dan Barang Bukti Polda Kalteng. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. , 2(2), 191–202. <https://doi.org/10.61132/Protein.V2i2.267>
- Siregar, F. I. H. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang* (Vol. 9). Universitas Andalas.
- Tamiya, A. P., Wahyuni, S., & Hasneli, Y. (2022). Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jkep*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.32668/Jkep.V7i1.725>