

# HUBUNGAN MOTIVASI, MEKANISME KOPING DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS MEDIKA SUHERMAN TAHUN 2024

Helmalia Oktaviani<sup>1</sup>, Shout Flawless Simbolon<sup>2</sup>, Triseu Setianingsih<sup>3</sup>,  
Previarsi Rahayu<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners,  
Universitas Medika Suherman

e-mail: [helmalia11ho@gmail.com](mailto:helmalia11ho@gmail.com)

**Abstract:** *In the transition phase experienced by adolescents, including university students, various pressures often arise. These changes can be challenging for first-year students who must adapt to a new environment. If this pressure is not managed appropriately, it can develop into stress. Stress is a process of continuous interaction involving people with the environment and mutual influence called transactional. Factors such as motivation, coping mechanisms, and peer support can affect a person's stress level. The objective of this study is to analyze the relationship between motivation, coping mechanisms, and peer support on the stress level of first-year students in the undergraduate nursing study program at Medika Suherman University in 2024. This study uses a quantitative method with a comparative design and a cross-sectional approach, the population in this study is 42 respondents using a non-probability sampling technique with the purposive-sampling method, so the total sample is 38 respondents. The results showed a relationship between motivation (p-value = 0.046), coping mechanisms (p-value = 0.032), and peer support (p-value = 0.024) to the stress level of first-year students. Therefore, there is a relationship between motivation, coping mechanisms and peer support on the stress level of first-year students in the undergraduate nursing study program at Medika Suherman University.*

**Keywords:** *Coping Mechanisms, First Year Students, Motivation, Peer Support, Stress*

**Abstrak:** Mahasiswa, seperti halnya remaja lain dalam fase transisi, sering menghadapi berbagai tekanan. Bagi mahasiswa tahun pertama, perubahan ini menjadi hambatan besar sebab wajib beradaptasi dengan lingkungan baru. Tanpa pengelolaan yang baik, tekanan-tekanan ini bisa memicu stres, yang didefinisikan sebagai interaksi transaksional berkelanjutan antara individu dan lingkungannya. Tingkat stres individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk motivasi, mekanisme koping, dan dukungan teman sebaya. Dengan begitu, studi ini dirancang guna menyelidiki korelasi antara ketiga faktor tersebut dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Medika Suherman pada tahun 2024. Studi ini merupakan penelitian kuantitatif berdesain komparatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 38 dari 42 mahasiswa menjadi sampel dengan teknik *non-probability sampling* dan metode *purposive sampling*. Temuan penelitian mengungkapkan hubungan yang signifikan antara motivasi (p-value = 0.046), mekanisme koping (p-value = 0.032), dan dukungan teman sebaya (p-value = 0.024) dengan tingkat stres mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Medika Suherman di tahun 2024. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi, mekanisme koping, dan dukungan teman sebaya memang memiliki keterkaitan dengan tingkat stres pada kelompok mahasiswa tersebut.

**Kata kunci:** Dukungan Teman Sebaya, Mekanisme Koping, Motivasi, Mahasiswa Tahun Pertama, Stres

## PENDAHULUAN

Pada berbagai penjuru dunia, termasuk negara maju dan berkembang seperti

Indonesia, tantangan serius yang perlu diatasi adalah isu kesehatan mental. Kesehatan jiwa, atau yang biasa dikenal sebagai kesehatan mental (Ayunigtias dkk,

dalam Nazira et al., 2022). Isu seperti depresi, kecemasan, dan stres dapat mengganggu cara berpikir, perasaan, dan perilaku seseorang, yang berpengaruh pada kinerja akademis mereka. Di kalangan mahasiswa, masalah kesehatan mental, terutama stres, sering kali menjadi penghalang dalam mencapai potensi akademik mereka (Dali et al., dalam Ulfah, 2023). Fase peralihan dari remaja menuju dewasa yang dialami mahasiswa tahun pertama sering kali membawa tantangan yang signifikan, yang dapat mengarah pada stres (Oktarizal et al., 2023). Pada tahap ini, tak sedikit mahasiswa yang mengalami tantangan saat beradaptasi dengan lingkungan baru, baik itu dalam hal pertemanan maupun tuntutan akademis. Proses ini merupakan bagian dari perubahan psikologis yang penting, dan tekanan yang tidak dikelola dengan baik bisa berkembang menjadi stres.

Pada 2020, WHO mencatat 235 juta orang mengalami stres yang menjadi penyakit keempat paling umum di dunia (Fathurrohman Faisal et al., 2024). Kemenkes RI, (2024) melaporkan 450 juta orang menghadapi gangguan mental, dengan 154 juta di antaranya menderita depresi. Selain itu, 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun mengalami masalah psikologis. Di Jawa Barat, 12% masyarakat berusia di atas 15 tahun menghadapi gejala emosional, sementara di Kabupaten Bekasi angkanya lebih tinggi, mencapai 15,02% (Risksdas, 2018). Riset (Rosyidah et al., 2020) menunjukkan jika mahasiswa keperawatan menghadapi tekanan tinggi, dengan mahasiswa tahun pertama mencatat angka tertinggi, yaitu 90%, dibandingkan tahun kedua dan ketiga. Didukung oleh hasil penelitian (Yuni & Nurjanah, 2020) Distribusi Tingkat stres di kalangan mahasiswa tahun pertama Program Studi Keperawatan menunjukkan bahwa stres ringan dialami oleh 12,9% mahasiswa, stres sedang oleh 70,9% mahasiswa, dan stres berat oleh 16,1% mahasiswa.

Lazarus & Folkman menyatakan bahwa stres dipengaruhi oleh faktor individu, seperti intelektual, motivasi, dan kepribadian, serta kondisi situasional. Dalam motivasi semakin penting suatu tujuan yang terancam, semakin besar kemungkinan seseorang merasakan stres (Paterson & Neufeld, dalam Sarafino & Smith, 2017). Berdasarkan riset yang telah dikaji oleh Lutfianawati et al., (2021) ada korelasi yang menarik antara stres dan motivasi belajar, di mana tingkat stres yang tinggi dapat melemahkan semangat belajar mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah stres yang dirasakan, semakin besar keinginan mereka untuk belajar.

Lazarus dan Folkman juga mengatakan kemampuan koping seseorang mempengaruhi tingkat stres yang dialami, koping berperan dalam menentukan tingkat stres seseorang, tergantung pada strategi yang dipilih. Berdasarkan riset yang telah dikaji oleh (Saputra et al., 2024) tahap transisi pada mahasiswa, terlihat adanya kaitan antara stres akademik dan mekanisme koping. Hasil ini mengungkapkan cara siswa mengelola tantangan dan emosi di lingkungan belajar sangat mempengaruhi kemampuan mereka menghadapi stres akademik.

Sarafino & Smith dalam Arfan, (2020) menambahkan bahwa faktor stres meliputi dukungan sosial, kontrol pribadi, dan pola perilaku, di mana dukungan teman sebaya berkontribusi dalam menciptakan rasa kebersamaan dan keterikatan sosial. Dengan dukungan ini, seseorang akan merasa dicintai, dihargai, serta menjadi bagian dari lingkungannya, dan mereka bisa mendapatkan bantuan saat diperlukan. Hasil penelitian Baiq Safitri Lestari, (2022) keberadaan dukungan teman sebaya terbukti mampu membantu mengurangi potensi stres di kalangan mahasiswa. Riset mengungkapkan jika dukungan sosial dari teman sebaya berperan signifikan dalam menekan tingkat stres, semakin banyak dukungan yang diberikan, semakin ringan

beban stres yang dirasakan, begitu pula sebaliknya.

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa tahun pertama di Program Studi Sarjana Keperawatan, ditemukan bahwa tingkat stres mereka bervariasi, dengan 20% mengalami stres normal, 40% stres ringan, 30% stres sedang, dan 10% stres berat. Hasil ini menunjukkan pentingnya wawasan yang lebih mendalam mengenai berbagai aspek yang berperan dalam tingkat stres yang dialami mahasiswa, dan perlunya perhatian lebih terhadap kesejahteraan mental mereka. Riset ini dilakukan untuk menggali lebih dalam korelasi antara motivasi, mekanisme koping, dan dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama di Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Medika Suherman. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat memberikan panduan bagi mahasiswa baru dalam meningkatkan motivasi, mengembangkan mekanisme koping yang efektif, serta memanfaatkan dukungan sosial untuk mengatasi tantangan akademik yang mereka rasakan.

## METODE

Studi ini mengadopsi metode kuantitatif dengan desain komparatif serta pendekatan *cross-sectional*, dalam mengkaji korelasi antar variabel. Populasi pada studi ini mahasiswa tahun pertama yang berjumlah 42 mahasiswa, dengan menerapkan teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*, di mana peneliti menetapkan kriteria khusus dalam pemilihan sampel, sehingga sampel yang didapatkan sebanyak 38 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner via Google Form.

Kuesioner yang digunakan mencakup empat instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, yaitu: (1) kuesioner tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale-42 (DASS-42)* yang telah diterjemahkan oleh Damanik (2006) sudah

valid dan memiliki nilai  $r$  hitung antara 0,3532–0,7541 melebihi  $r$  tabel  $>0.3$  serta nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,8806; (2) motivasi belajar diukur menggunakan *Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)* merupakan kuesioner yang sudah valid dan reliabilitas dengan hasil nilai *Alpha* masing-masing 0.74 dan 0.62; (3) mekanisme koping menggunakan *BRIEF COPE (Carver, 1997)* dengan *Corrected Item-Total Correlation*  $> 0,3$  dan nilai reliabilitas 0,688 dan 0,751; serta (4) dukungan teman sebaya menggunakan kuesioner Sholihin (2019) yang memiliki nilai  $r$  hitung 0,322–0,706 dan *Cronbach's Alpha* 0,917.

Studi ini menerapkan analisis univariat dan bivariat untuk mengolah serta menginterpretasikan data yang diperoleh. Analisis univariat diterapkan untuk menyajikan gambaran dan ringkasan data dari populasi. Analisis bivariat dengan uji chi-square untuk mengkaji data dua variabel dalam penelitian dan bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara variabel tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
17	1	2,6%
18	26	68,4%
19	7	18,4%
20	1	2,6%
21	2	5,3%
24	1	2,6%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	8	21,1%
Perempuan	30	78,9%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Sumber: (Data Primer, 2024)

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 30 orang (78,9%), sedangkan laki-laki sebanyak 8 orang (21,1%). Usia terbanyak berada pada kelompok 18 tahun yaitu 26 orang (68,4%), sedangkan yang paling sedikit berada pada kelompok usia 17 tahun, 20 tahun dan 24 tahun dengan masing-masing persentase 2,6%.

**Tabel 2 Distribusi Berdasarkan Tingkat Stres, Motivasi, Mekanisme Koping dan Dukungan Teman Sebaya**

Variabel Penelitian	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tingkat Stres		
Normal – Ringan	23	60,5%
Sedang – Berat	15	39,5%
Motivasi		
Rendah	19	50%
Tinggi	19	50%
Mekanisme Koping		
Kurang Baik	16	42,1%
Baik	22	57,9%
Dukungan Teman Sebaya		
Rendah	18	47,4%
Tinggi	20	52,6%
Total	38	100%

Sumber: (Data Primer, 2024)

Dari tabel 2 tampak jika jika dari 38 responden, sebanyak 23 responden (60,5%)

memiliki tingkat stres normal-ringan, sedangkan 15 responden (39,5%) mengalami tingkat stres sedang-berat. Sebanyak 19 responden (50%) memiliki motivasi rendah, dan 19 responden (50%) lainnya memiliki motivasi tinggi. Selain itu, terdapat 16 responden (42,1%) dengan mekanisme koping kurang baik, sementara 22 responden (57,9%) memiliki mekanisme koping yang baik. Adapun 18 responden (47,4%) mendapatkan dukungan teman sebaya yang rendah, sedangkan 20 responden (52,6%) memperoleh dukungan teman sebaya yang tinggi. Dari tabel 3 diatas, responden dengan motivasi rendah mengalami stres sedang–berat lebih sedikit (21.1%) dibandingkan yang bermotivasi tinggi (57.9%). Uji chi-square membuktikan jika  $p\text{-value} = 0.046 < 0.05$  yang mengindikasikan bahwa  $H_0$  ditolak, artinya terdapat korelasi antara motivasi dan tingkat stres. Analisis PR menghasilkan 0.364 Ini berarti mahasiswa dengan motivasi tinggi memiliki faktor preventif 0,364 kali untuk mengalami stres sedang - berat dibandingkan mahasiswa dngan motivasi rendah (PR 0,364, CI 0.140-0.942). Nilai *contingency coefficient* sebesar 0.353 memperlihatkan hubungan lemah yang negatif, semakin rendah motivasi semakin berat tingkat stres mahasiswa tahun pertama.

**Tabel 3 Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama di Program Studi Sarjana Keperawatan Tahun 2024**

Motivasi	Tingkat Stres				Total	P	PR (CI 0.140-0.942)	CC
	Normal - Ringan		Sedang - Berat					
	N	%	N	%				
Rendah	15	78.9%	4	21.1%	19	0.046	0.364	0.353
Tinggi	8	42.1%	11	57.9%	19			
Total	23	60.5%	15	39.5%	38			

Sumber: (Data Primer, 2024)

**Tabel 4 Hubungan Mekanisme Koping Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama di Program Studi Sarjana Keperawatan Tahun 2024**

Mekanisme Koping	Tingkat Stres				Total		P	PR(CI 1.165- 6.482)	CC
	Normal - Ringan		Sedang - Berat						
	N	%	N	%	N	%			
Kurang Baik	6	37.5%	10	62.5%	16	100%	0.032	2.750	0.373
Baik	17	77.3%	5	22.7%	22	100%			
Total	23	60.5%	15	39.5%	38	100%			

Sumber: (Data Primer, 2024)

Dari tabel 4 diatas, responden dengan mekanisme koping kurang baik mengalami stres sedang–berat lebih sedikit sebanyak 10 responden (62,5%) dibandingkan yang bermotivasi tinggi sebanyak 5 (22,7%). Uji chi-square mengindikasikan p-value = 0.032 < 0.05 yang mengindikasikan bahwa H0 ditolak, artinya terdapat korelasi antara mekanisme koping dan tingkat stres. Analisis PR menghasilkan 2.750 Ini berarti

mahasiswa dengan mekanisme koping kurang **baik** beresiko 2.750 untuk mengalami stres sedang - berat dibandingkan mahasiswa dengan mekanisme koping baik (PR 2,750, CI 1,165-6,482). Nilai *contingency coefficient* sebesar 0.373 memperlihatkan hubungan lemah yang negatif, semakin kurang baik mekanisme koping, semakin berat tingkat stres mahasiswa tahun pertama.

**Tabel 5 Hubungan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama di Program Studi Sarjana Keperawatan Tahun 2024**

Dukungan Teman Sebaya	Tingkat Stres				Total		P	PR (CI 1.181- 7.907)	CC
	Normal - Ringan		Sedang - Berat						
	N	%	N	%	N	%			
Rendah	7	38.9%	11	61.1%	18	100%	0.024	3.056	0.387
Tinggi	16	80%	4	20%	20	100%			
Total	23	60.5%	15	39.5%	38	100%			

Sumber: (Data Primer, 2024)

Dari tabel 5 diatas, responden dengan dukungan teman sebaya rendah mengalami stres sedang–berat lebih sedikit sebanyak 11 responden (61,1%) dibandingkan yang dukungan teman sebaya tinggi sebanyak 4 (20%). Uji chi-square membuktikan p-value = 0.024 < 0.05 yang mengindikasikan bahwa H0 ditolak, artinya terdapat korelasi antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres. Analisis PR menghasilkan 3.056 Ini berarti mahasiswa dengan dukungan teman sebaya rendah beresiko 3.056 untuk mengalami stres sedang - berat dibandingkan mahasiswa dengan dukungan teman sebaya tinggi (PR

3,056, CI 1,181-7,907). Nilai *contingency coefficient* sebesar 0.387 memperlihatkan hubungan lemah yang negatif, semakin rendah dukungan teman sebaya semakin berat tingkat stres mahasiswa tahun pertama

### Pembahasan

Berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa 60,5% mahasiswa tahun pertama mengalami stres kategori normal-ringan, sementara 39,5% berada dalam kategori sedang-berat. Konsep stres mengacu pada proses transaksional, yang berarti ada interaksi konstan dan saling mempengaruhi

antara individu dengan lingkungannya (Lazarus & Folkman dalam Sarafino & Smith, 2017). Hasil riset ini serupa dengan Hasanah, (2017) bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama mengalami stres dalam kategori ringan sebanyak 81 responden (69,23%). Menurut Agung et al. (2022) kebanyakan mahasiswa baru memiliki stres dalam kategori normal-ringan sebanyak 95 responden (60,9%).

Menurut peneliti mahasiswa tahun pertama menghadapi berbagai tantangan seperti adaptasi dengan lingkungan baru. Bagi sebagian mahasiswa proses ini mungkin dikelola secara efektif sehingga stres mereka dalam kategori normal – ringan. Namun bagi mereka yang berada dalam kategori sedang – berat kemungkinan terdapat ketidakseimbangan dalam penilaian mereka terhadap kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut, sehingga stres mereka meningkat. Didukung oleh riset yang dilakukan (Yuni & Nurjanah, 2020) mahasiswa baru membutuhkan kemampuan beradaptasi, namun di era saat ini, semakin banyak mahasiswa yang cenderung bersikap individualis dan mengurangi perhatian pada orang lain di lingkungannya. Nyatanya, penyesuaian diri ialah tahapan krusial yang membekali individu dalam menghadapi berbagai hambatan dan tekanan hidup.

Berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa motivasi mahasiswa tahun pertama berada pada tingkat yang rendah sebanyak 19 responden (50%) dan motivasi tinggi sebanyak 19 responden (50%). Motivasi dapat diartikan sebagai konsep yang menjelaskan apa yang "menggerakkan" orang untuk bertindak Richard M. Ryan & Deci, (2017). Proporsi responden dengan motivasi rendah dan tinggi sama, masing-masing sebesar 50%. Temuan ini mengungkapkan bahwa cukup banyak responden yang memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Hasil riset oleh Lutfianawati et al. (2021) mayoritas mahasiswa memiliki motivasi tinggi sebanyak 54 responden (45,4%). Riset yang dilakukan oleh Aprilyanti & Raihanah, (2024) mayoritas

mahasiswa memiliki motivasi tinggi sebanyak 37 responden (35%).

Menurut peneliti, mahasiswa tahun pertama cenderung memiliki motivasi tinggi karena masih antusias dalam menjalani perkuliahan dan memiliki target untuk mencapai yang diinginkan. Namun, ada juga yang memiliki motivasi rendah karena belum memiliki tujuan atau target yang jelas, sehingga mempengaruhi tingkat motivasi mereka. Didukung oleh riset yang dilakukan Marasabessy et al. (2018) Mahasiswa memerlukan dorongan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, untuk tetap termotivasi dalam menyerap ilmu selama perkuliahan. Semakin kuat motivasi berprestasi yang dimiliki, semakin optimal pula perkembangan kognitifnya dalam proses belajar.

Berdasarkan tabel uji statistik didapatkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki mekanisme coping yang baik sebanyak 22 responden (37,9%) adapun yang memiliki mekanisme coping kurang baik sebanyak 16 responden (42,1%). Mekanisme coping tindakan yang diambil oleh individu untuk mengatasi kesenjangan yang mereka rasakan antara tuntutan dan sumber daya dalam situasi yang penuh tekanan (Lazarus & Folkman dalam Sarafino 2017). Temuan dalam penelitian ini selaras dengan studi Rinarti et al. (2025) yang mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa tahun pertama menggunakan mekanisme coping adaptif, yaitu sebanyak 136 responden (93,8%). Temuan serupa dilaporkan oleh Hasanah, (2017), bahwa mayoritas mahasiswa tahun pertama menerapkan strategi coping adaptif sebanyak 83 responden (70,94%).

Menurut peneliti, mahasiswa tahun pertama dengan mekanisme coping kurang baik cenderung kesulitan mengatasi tekanan, karena upaya mereka dalam menghadapi stres tidak selalu berhasil. Beberapa mungkin menghindari masalah, sementara yang lain mencoba mengatasinya tetapi tidak efektif. Sebaliknya, mahasiswa dengan coping yang baik mampu menghadapi

tekanan dengan lebih efektif, seperti mengambil tindakan, berdiskusi, dan meminta saran untuk menyelesaikan masalah mereka. Didukung oleh riset yang dilakukan Rinarta et al. (2025) seseorang yang memiliki mekanisme koping adaptif menghadapi masalah perkuliahan dengan menyelesaikannya langsung, berolahraga, atau relaksasi, sementara lainnya menunjukkan koping maladaptif seperti melampiaskan amarah, mengerjakan tugas asal-asalan, atau mengabaikannya karena kesulitan memahami.

Berdasarkan tabel uji statistik sebanyak 18 responden (47,4%) mahasiswa tahun pertama tercatat memiliki dukungan teman sebaya yang rendah, sementara sisanya menunjukkan tingkat dukungan yang lebih tinggi sebanyak 20 responden (50,2%). Dukungan teman sebaya adalah bantuan dari rekan-rekan dengan kesamaan tertentu yang saling memberikan dukungan dalam berbagai bentuk, termasuk dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan (Sarafino dalam Kasyfillah & Susilarini, 2021). Hasil riset ini sejalan dengan Widiani et al. (2022) menunjukkan bahwa jumlah terbanyak responden menerima dukungan teman sebaya dalam kategori tinggi sebanyak 51 orang (24,8%). Sementara itu, studi oleh Baiq Safitri Lestari, (2022) Sebagian besar menunjukkan tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi, dengan jumlah sebanyak 34 responden (40,96%).

Menurut peneliti, mahasiswa dengan dukungan teman sebaya tinggi dapat memberikan rasa aman, merasa dipedulikan, dan saling berbagi beban emosional, yang semuanya dapat membantu mengurangi tekanan yang dihadapi mahasiswa. Sebaliknya dukungan teman sebaya rendah dapat disebabkan kurangnya interaksi sosial yang intens dengan teman-teman sekelas atau lingkungan kampus. dukungan rendah dapat menyebabkan isolasi, kurangnya interaksi sosial, dan peningkatan stres. Didukung oleh riset yang dilakukan Defitri et al. (2021) dukungan sosial dari teman

sebaya muncul karena hubungan yang erat, rasa saling memahami, dan kebersamaan dalam menghadapi tantangan selama pembelajaran daring. Hal ini berkontribusi pada penyelesaian masalah, meningkatkan kepercayaan diri individu, serta membantu memperbaiki prestasi akademik.

Dilihat dari responden dengan motivasi rendah memiliki tingkat stres sedang – berat dengan persentase lebih rendah sebanyak 4 responden (21.1%), dibandingkan dengan responden yang mempunyai motivasi tinggi dengan tingkat stres sedang – berat sebanyak 11 (57.9%). Uji chi-square mengungkapkan jika  $p\text{-value} = 0.046 < 0.05$  yang mengindikasikan bahwa  $H_0$  ditolak, artinya terdapat korelasi antara motivasi dan tingkat stres. Analisis PR menghasilkan 0,364 Ini berarti mahasiswa dengan motivasi tinggi memiliki faktor preventif 0,364 kali untuk mengalami stres sedang - berat dibandingkan mahasiswa dengan motivasi rendah (PR 0,364, CI 0.140-0.942). Nilai *contingency coefficient* sebesar 0,353 memperlihatkan hubungan lemah yang negatif, semakin rendah motivasi semakin berat tingkat stres mahasiswa tahun pertama.

Menurut Richard M. Ryan & Deci, (2017) Teori *Self-Determination* (SDT) adalah teori yang mengkaji motivasi manusia secara menyeluruh, motivasi dapat diartikan sebagai konsep yang menjelaskan apa yang "menggerakkan" orang untuk bertindak. SDT membedakan antara motivasi intrinsik dan juga ekstrinsik. Konsep stres mengacu pada proses transaksional, yang berarti ada interaksi konstan dan saling mempengaruhi antara individu dengan lingkungannya (Lazarus & Folkman dalam Sarafino & Smith, 2017). Dalam motivasi semakin penting suatu tujuan yang terancam, semakin besar kemungkinan seseorang merasakan stres (Paterson & Neufeld, dalam Sarafino & Smith, 2017).

Hasil penelitian oleh Mahardhika et al. (2023) mendukung hal ini, ada korelasi stres dengan motivasi belajar. Penelitian serupa

oleh Noviana et al. (2024), Hasil analisis mengungkapkan adanya kaitan yang signifikan antara motivasi belajar yang sedang dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Hasil penelitian Lutfianawati et al. (2021) menunjukkan tingkat stres dan motivasi belajar pada mahasiswa membuktikan adanya korelasi yang signifikan. Tingkat stres yang lebih rendah berkaitan dengan peningkatan keinginan mahasiswa untuk belajar, sementara tingkat stres yang tinggi dapat melemahkan semangat belajar mereka.

Menurut peneliti mahasiswa dengan motivasi rendah lebih rentan mengalami stres sedang–berat karena kurangnya tujuan akademik yang jelas, baik secara intrinsik maupun ekstrinsik. Mereka cenderung tidak memiliki semangat dalam memahami materi dan tidak mengejar pengakuan dari orang lain. Akibatnya, saat menghadapi tantangan akademik seperti tugas menumpuk atau materi sulit, mereka merasa terancam dan tidak memiliki dorongan untuk mengatasinya. Sebaliknya, mahasiswa dengan motivasi tinggi memiliki tujuan akademik yang lebih terarah. Motivasi intrinsik membuat mereka menikmati proses belajar, sementara motivasi ekstrinsik mendorong mereka meraih keberhasilan sebagai bentuk pembuktian diri. Dengan dorongan yang kuat, mereka lebih siap menghadapi tekanan akademik, sehingga tingkat stres yang dialami lebih rendah. Didukung oleh riset yang dilakukan Haholongan et al. (2024) Ketika stres ditangani dengan baik, dapat menjadi energi positif yang akhirnya meningkatkan motivasi mereka. Dengan begitu, mahasiswa tidak hanya siap menghadapi berbagai tantangan akademik, tetapi juga berkesempatan meraih hasil belajar yang lebih maksimal.

Dilihat dari responden dengan mekanisme koping kurang baik mempunyai tingkat stres sedang – berat dengan persentase lebih tinggi sebanyak 10 responden (62.5%), dibandingkan dengan responden yang memiliki mekanisme

koping baik dengan tingkat stres sedang – berat sebanyak 5 (22.7%). Uji chi-square menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0.032 < 0.05$ , artinya ada korelasi mekanisme koping atas tingkat stres mahasiswa tahun pertama. Analisis PR menghasilkan 2.750 Ini berarti mahasiswa dengan mekanisme koping kurang **baik** beresiko 2.750 untuk mengalami stres sedang - berat dibandingkan mahasiswa dengan mekanisme koping baik (PR 2,750, CI 1,165-6,482). Nilai *contingency coefficient* sebesar 0,373 memperlihatkan hubungan lemah yang negatif, semakin kurang baik mekanisme koping, semakin berat tingkat stres mahasiswa tahun pertama.

Lazarus & Folkman dalam Sarafino (2017) mengatakan bahwa mekanisme koping tindakan yang diambil oleh individu untuk mengatasi kesenjangan yang mereka rasakan antara tuntutan dan sumber daya dalam situasi yang penuh tekanan. Mekanisme koping terbagi jadi dua yaitu pendekatan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Lazarus dan Folkman juga menyatakan bahwa koping mempengaruhi tingkat stres, di mana strategi yang dipilih menentukan cara individu menghadapi tekanan. Koping yang efektif membantu dalam beradaptasi, sementara koping yang buruk dapat memicu depresi (Sugiarti et al., 2024).

Temuan sama dengan Fathurrohman Faisal et al. (2024) yang mengindikasikan adanya hubungan antara mekanisme koping dan tingkat stres, Selain itu, penelitian oleh (Rifai et al., 2023) terdapat keterkaitan antara tingkat stres akademik dan mekanisme koping di kalangan mahasiswa tingkat I. Penelitian (Saputra et al., 2024) mengindikasikan adanya kaitan antara mekanisme koping dan stres akademik di kalangan mahasiswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa strategi siswa dalam mengatasi hambatan dan mengelola emosi di lingkungan pendidikan memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan mereka menghadapi stres akademik.

Menurut peneliti mahasiswa dengan mekanisme koping baik cenderung mengalami stres ringan-normal karena mereka menggunakan strategi *problem-focused coping*, seperti mencari solusi, berdiskusi, dan menyusun strategi untuk mengatasi masalah. Sebaliknya, mahasiswa dengan mekanisme koping kurang baik lebih rentan mengalami stres sedang–berat karena cenderung menerapkan *emotion-focused coping*, yang berfokus pada pengelolaan emosi daripada penyelesaian masalah. Strategi ini dapat memberikan kelegaan sementara, tetapi kurang efektif dalam jangka panjang dan sering mengarah pada penghindaran masalah, bahkan berisiko memicu perilaku tidak sehat. Didukung oleh riset yang dilakukan Purnama et al. (2024) remaja yang mampu menerapkan mekanisme koping berorientasi pada pemecahan masalah cenderung lebih mampu meredam tingkat stres. Pendekatan ini memahami dan menemukan solusi yang tepat, dan dapat mengelola tekanan dengan lebih baik serta menghadapi berbagai tantangan hidup secara lebih efektif.

Dilihat dari responden dengan dukungan teman sebaya rendah memiliki tingkat stres sedang – berat dengan persentase lebih tinggi sebanyak 11 responden (61.1%), dibandingkan dengan responden yang mempunyai dukungan teman sebaya tinggi dengan tingkat stres sedang – berat sebanyak 4 (20%). Uji chi-square menggambarkan skor  $p\text{-value} = 0.024 < 0.05$ , yang artinya ada korelasi dukungan teman sebaya pada tingkat stres mahasiswa tahun. Analisis PR menghasilkan 3,056 Ini berarti mahasiswa dengan dukungan teman sebaya rendah berisiko 3,056 untuk mengalami stres sedang - berat dibandingkan mahasiswa dengan dukungan teman sebaya tinggi (PR 3,056, CI 1,181-7,907). Nilai *contingency coefficient* sebesar 0,387 memperlihatkan hubungan lemah yang negatif, semakin rendah dukungan teman sebaya semakin berat tingkat stres mahasiswa tahun pertama.

Dukungan teman sebaya adalah bantuan dari rekan-rekan dengan kesamaan tertentu yang saling memberikan dukungan dalam berbagai bentuk, termasuk dukungan emosional, penghargaan, bantuan instrumental, informasi, dan dukungan kelompok (Seftyfenda, 2024). Sarafino dalam Kasyfillah & Susilarini, (2021) membagi aspek dukungan sosial dibagi menjadi 4, yaitu dukungan ini meliputi dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan. Stres dilihat sebagai proses yang melibatkan sumber stres dan tekanan, namun juga menekankan pentingnya hubungan antara orang dan lingkungan (Lazarus & Folkman dalam Sarafino & Smith, 2017).

Riset ini sama dengan Kountul et al. (2018) yang menyatakan adanya kaitan antara pengaruh teman sebaya dan stres pada mahasiswa. Riset Putro & Simanjuntak, (2022) Hasil penelitian mengindikasikan adanya korelasi yang berarti antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Studi Baiq Safitri Lestari, (2022) mengungkapkan jika dukungan sosial dari teman sebaya memiliki berpengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan lebih banyak dukungan sosial cenderung mengalami stres yang lebih rendah, sedangkan minimnya dukungan dapat meningkatkan tekanan yang mereka rasakan. Dengan demikian, temuan ini mengindikasikan penting bagi mahasiswa untuk menerima dukungan sosial dari teman sebaya, baik dalam bentuk dukungan emosional, instrumental, informasi, maupun jalinan persahabatan.

Menurut peneliti mahasiswa dengan dukungan teman sebaya tinggi cenderung mengalami stres ringan-normal karena merasa diterima, dihargai, dan mendapat bantuan dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan membantu mereka lebih tenang dan percaya diri. Sebaliknya, mahasiswa dengan

dukungan teman sebaya rendah lebih rentan mengalami stres sedang–berat karena merasa diabaikan, kurang bantuan, serta kesulitan beradaptasi di lingkungan perkuliahan, yang memperburuk tekanan akademik dan sosial. Didukung oleh riset yang dilakukan Ellis et al. (2023) Dalam menjalani perkuliahan, mahasiswa sangat memerlukan dukungan sosial, terutama dari teman sebaya. Dukungan ini dapat berupa saling memberi semangat, belajar dalam kelompok, mengerjakan tugas bersama, hingga membantu saat ada yang mengalami kesulitan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Mayoritas mahasiswa tahun pertama di Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Medika Suherman tahun 2024 memiliki tingkat stres normal-ringan sebanyak 23 responden (60,5%), motivasi rendah dan tinggi sama banyak masing-masing 19 responden (50%), memiliki mekanisme koping baik 22 responden (57,9%) dan dukungan teman sebaya tinggi 20 responden (52,6%). Ada keterkaitan antara motivasi ( $p$ -value=0.046), mekanisme koping ( $p$ -value=0.032), serta dukungan teman sebaya ( $p$ -value=0.024) dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa tahun pertama program studi sarjana keperawatan Universitas Medika Suherman pada tahun 2024.

### Saran

Mahasiswa perlu meningkatkan motivasi belajar dengan menetapkan tujuan realistis dan menemukan kepuasan dalam proses belajar. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan motivasi tinggi cenderung mengalami stres yang lebih ringan. Maka dari itu, diperlukan upaya untuk memperkuat motivasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik. Mahasiswa juga disarankan untuk mengembangkan

mekanisme koping yang efektif, terutama pendekatan *problem-focused coping*, seperti menyusun strategi, mencari solusi, dan berdiskusi dengan pihak terkait. Selain itu, dukungan teman sebaya terbukti berperan dalam menurunkan tingkat stres. Dengan membangun hubungan sosial yang positif, aktif dalam kegiatan kelompok, serta saling memberikan dukungan emosional diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang suportif.

Penelitian ini membantu dosen memahami faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa. Dosen disarankan untuk memperhatikan sinyal stres pada mahasiswa, serta mendorong keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, dosen dapat mengembangkan metode pengajaran yang lebih efektif dan responsif terhadap kondisi psikologis mahasiswa, seperti penggunaan pendekatan partisipatif dan pembelajaran berbasis kelompok.

Penelitian ini juga menyarankan agar pendidikan keperawatan dapat mengintegrasikan pelatihan keterampilan koping dan penguatan motivasi ke dalam kurikulum, agar mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tekanan akademik dan lingkungan praktik klinik yang menantang.

Institusi diharapkan menyelenggarakan program untuk membantu mengurangi stres mahasiswa serta merancang bimbingan akademik yang lebih efektif. Berdasarkan hasil penelitian, penting bagi institusi untuk merancang program pembinaan akademik dan sosial yang berkelanjutan, seperti mentoring mahasiswa baru dan forum diskusi kelompok. Selain itu, institusi dapat menyediakan pelatihan tentang manajemen stres, komunikasi efektif, dan pengembangan keterampilan interpersonal guna menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan membandingkan tingkat stres mahasiswa

keperawatan dengan mahasiswa dari program studi lainnya. Hal ini bertujuan untuk melihat perbedaan karakteristik stres berdasarkan bidang keilmuan. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat menggali lebih dalam peran faktor-faktor lain seperti dukungan keluarga, gaya belajar, serta peran dosen pembimbing dalam mempengaruhi tingkat stres mahasiswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agung, A., Shita, I., Agung, A., Lila, A., & Tirta, I. G. R. (2022). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester Awal Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 2(2), 97–104.
- Aprilyanti, Y., & Raihanah, P. A. (2024). *Pengaruh Motivasi Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa UMS*.
- Arfan, F. (2020). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*.
- Baiq Safitri Lestari, A. P. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem *focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(2), 56.
- Defitri, A. A., Zukhra, R. M., & Nopriadi. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287–296. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.140>
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavo>
- 111issue1page102-110
- Fathurrohman Faisal, M., Syuhada, I., & Handayani, W. (2024). Hubungan Tingkat Stres. *Nusantara Hasana Journal*, 4(3), 149–166.
- Haholongan, R., Herjamy, F., Putra, F. G. P., & Gigir, M. (2024). *Penyuluhan Mengelola Stres Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Di Kampus Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta Rutinaias*. 6(3). <https://doi.org/10.1201/9781032622408-13>
- Hasanah, U. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan Relationship Between Stress With Koping Strategy of the First Year Academy. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 138–145. <https://www.jurnal.akperdharmawacan.a.ac.id/index.php/wacana/article/view/44>
- Kasyfillah, A. M., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi .... -ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial ..., 5(3), 69–75. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/1473/1197>
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>
- Lutfianawati, D., Dalfian, D., & Kahar, M. M. (2021). Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2018. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*,

- 1(2), 92–100.  
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v1i2.3763>
- Mahardhika, D. M., Dewi, S. R., & Arsana, I. W. E. (2023). Hubungan antara Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *E-Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 3(2), 254–260.
- Marasabessy, N., Herawati, L., Rasako, H., & Ely, J. (2018). *Peranan Motivasi Berprestasi Dan Perhatian Dalam Belajar (Studi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Kesehatan Lingkungan Politeknik Kesehatan Maluku)*. 9(2), 52–59.
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39.  
<https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Noviana, I., Syuhada, I., Handayani, W., Qurratu, D., & Ainin. (2024). Hubungan Motivasi Belajar, Lingkungan Belajar Dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Boarding School Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. 10(20), 445–462.
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2024). Pengaruh Mekanisme Koping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10–20.  
<https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>
- Putro, A. W., & Simanjuntak, E. (2022). Stres Akademik dan Dukungan Teman pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pembelajaran Daring. *Experientia Jurnal Psikologi Indonesia*. 10, 81–94.
- Richard M. Ryan & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory. In *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*.  
<https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch61>
- Rifai, S. I., Herawati, I., & Mulyani, Y. (2023). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat 1 Sarjana Keperawatan Susan. *British Medical Journal*, 5, 83–91.
- Rinarta, A. P., Nurmaguphita, D., & Mamnuah. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Praktek Belajar Klinik. *Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 126–135.
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi*, 2(1), 33–39.  
<https://core.ac.uk/display/287297367?msclkid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>
- Saputra, A., Lestari, S. M. P., Utami, D., & Sandayati, V. (2024). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahap Transisi. *Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(10), 1943–1955.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology biopsychosocial interactions: Stress, biopsychosocial factors, and illness*.  
[https://www.cambridge.org/core/product/identifier/CBO9781107415324A009/type/book\\_part](https://www.cambridge.org/core/product/identifier/CBO9781107415324A009/type/book_part)
- Sugiarti, Utami, R. J., Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., Aufa, M., & Muis. (2024). Gambaran Koping Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Journal on Education*, 06(02), 11251–11259.
- Widiani, N. L. P. W., Antarai, G. A. A., & Sanjiwani, I. A. (2022). Hubungan

- Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Remaja Ni Luh Putu Wahyu Widiani 1 , Gusti Ayu Ary Antari\* 1 , Ida Arimurti Sanjiwani 1 1. 10, 310–319.*
- Yuni, & Nurjanah, S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, September*, 291–294. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>