

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Strategi *coping* merupakan cara yang dilakukan seseorang untuk mengelola atau mengatasi stres agar dapat menghadapi tekanan yang dialami. Strategi *coping* merupakan proses kognitif dan perilaku yang dilakukan individu secara terus-menerus untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi *coping* penting untuk mahasiswa untuk menghadapi stres akademik, karena membantu mengontrol emosi, menyelesaikan masalah, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan (Yunalia et al., 2021). Pada mahasiswa tingkat pertama, strategi *coping* diperlukan untuk membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru (Milasari & Listyaningrum, 2023). Strategi *coping* yang digunakan seperti membuat rencana belajar dan mencari bantuan dari teman atau dosen untuk mengurangi tekanan akademik (Eka & Surawan, 2025). Strategi *coping* juga dapat membantu mahasiswa tingkat pertama mengelola perasaan stres yang muncul saat masa transisi dari sekolah ke perguruan tinggi (Ismi et al., 2024). Menggunakan strategi *coping* yang tepat, dapat membantu mahasiswa tingkat pertama lebih mudah beradaptasi dan menjaga kesehatan mental saat menjalani proses belajar di perguruan tinggi (Ghina et al., 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama mengalami tingkat stres akademik pada awal perkuliahan karena tuntutan belajar yang meningkat dan harus beradaptasi dengan lingkungan

baru. Penelitian Universitas Udayana menunjukkan kebanyakan mahasiswa tingkat pertama Keperawatan dan Ners mengalami stres akademik tingkat sedang hingga tinggi berdasarkan instrumen *Perception of Academic Stres* dan *Student-Life Stres Inventory (SLSI)* (Putu et al., 2025). Studi di Psikologi Universitas Lambung Mangkurat menunjukkan lebih tinggi stres mahasiswa baru dibandingkan mahasiswa tingkat akhir (Ramadhini et al., 2025). Temuan lapangan mengkonfirmasi bahwa derajat stres mahasiswa tingkat pertama sangat dipengaruhi oleh proses penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang tinggi (Nola et al., 2025). Selain itu, mahasiswa tingkat pertama Keperawatan Universitas Tangjungpura (2022-2023) mengalami stres akademik dari kategori ringan hingga berat akibat tantangan adaptasi dan beban perkuliahan (Tania et al., 2021). Penelitian di Universitas Yatsi Madani menegaskan bahwa stres akademik mahasiswa tingkat pertama dipengaruhi oleh factor kompleks seperti jenis kelamin dan motivasi (Saifudin et al., 2023).

Transisi ke pendidikan keperawatan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto menimbulkan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama karena beban tugas yang lebih berat dari masa SMA. Tantangan ini lebih dirasakan oleh mahasiswa dari jurusan non-kesehatan yang harus beradaptasi dengan materi baru. Kewajiban menghafal materi kompleks seperti anatomi juga menjadi beban yang memicu tekanan mental di awal perkuliahan. Stres tersebut terlihat dari keluhan tentang jadwal yang padat dan tuntutan kompetensi yang tinggi. Untuk menghadapinya, mahasiswa menggunakan strategi *coping* seperti mencari dukungan dari teman dan orang tua serta

melakukan hiburan. Peneliti tertarik menggali pengalaman ini untuk memahami cara mahasiswa tingkat pertama mengelola tekanan selama menjalani pendidikan keperawatan.

Stres akademik mahasiswa baru sering dipicu oleh tuntutan adaptasi terhadap tugas, ujian, dan manajemen waktu yang lebih kompleks dibanding masa sekolah (Putu et al., 2025). Beban studi yang terdiri dari berbagai tugas lengkap dengan tuntutan untuk mencapai hasil maksimal dapat memicu munculnya stres pada mahasiswa tahun pertama (Saifudin et al., 2023). Jika tekanan akademik tanpa penanganan tepat dapat memicu kecemasan dan kelelahan emosional yang merusak kondisi psikologis mahasiswa tahun pertama (Milasari & Listyaningrum, 2023). Dampak yang muncul akibat tekanan akademik berikutnya mencakup penurunan mutu tidur, yang mengakibatkan memburuknya kemampuan fokus serta hasil pembelajaran mahasiswa (Akbar & Nurhayati, 2026). Tekanan akademis berdampak pada penurunan semangat belajar yang memicu hilangnya minat mahasiswa untuk kuliah maupun menuntaskan tugas secara optimal (Marsya & Karimah, 2023). Pada akhirnya, stres berkepanjangan berdampak pada pencapaian akademik secara menyeluruh, membuktikan bahwa masalah ini memengaruhi hasil pembelajaran tidak hanya mempengaruhi psikologis (Bahren & Susianti, 2024).

Coping maladaptive muncul saat mahasiswa merespon stres akademik dengan cara tidak efektif, seperti menghindar atau menarik diri alih-alih menyelesaikan masalah (Zahara & Abdullah, 2025). Mahasiswa

yang melakukan strategi tidak produktif seperti mengabaikan tugas dapat memicu kecemasan yang lebih berat dan ketidakpuasan terhadap perjalanan akademik mahasiswa (Izzati et al., 2024). Ketika strategi ini terus digunakan, tingkat stres justru meningkat karena masalah akademik tidak terselesaikan sehingga mahasiswa mengalami gangguan emosional seperti kecemasan berlebihan (Fhirlynesia & Zadrian, 2024). *Coping* maladaptif menurunkan motivasi dan performa karena mahasiswa merasa tidak mampu menuntaskan tugas, yang pada akhirnya mengganggu kesejahteraan belajar secara keseluruhan (Ismail, 2025). Selain itu, *coping* maladaptive sering memicu prokrastinasi, yaitu perilaku menunda tugas yang justru meningkatkan tekanan dan stres akademik mahasiswa (Agustina & Rachman, 2025). Penerapan strategi *coping* yang tidak efektif berpotensi menghambat prestasi akademik serta menimbulkan rasa ketidakberdayaan dan gangguan kesehatan mental mahasiswa (Made, Dewi & Syafik, 2023).

Dalam upaya mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama, pelatihan strategi *coping* adaptif, seperti manajemen waktu dan teknik relaksasi, efektif memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga stres berkurang (Nayla Shabrina et al., 2025). Selain itu, psikoedukasi pengelolaan stres terbukti efektif meningkatkan kemampuan mahasiswa tingkat pertama dalam menghadapi tekanan dan memperluas strategi koping mereka (Jalal et al., 2022). Layanan konseling kampus berperan penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan strategi konkret untuk menyelesaikan tugas akademik

sekaligus meringankan beban psikologis mereka (Rini Setiawati & Hani Rosyidah, 2025). Membangun ketahanan akademik dan keterampilan mencari dukungan efektif membantu mahasiswa tahun pertama menghadapi tantangan perkuliahan melalui pendekatan yang lebih adaptif dan konstruktif (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Strategi *problem-focused coping* seperti *planning*, *active coping*, dan *instrumental support* membantu mahasiswa merencanakan tugas secara sistematis sehingga stres lebih terkendali (Lestari & Purnamasari, 2022). Dukungan terstruktur seperti pelatihan manajemen stres dan modifikasi pembelajaran berperan krusial dalam membekali mahasiswa tingkat pertama dengan kompetensi menangani tekanan secara mandiri (Milasari & Listyaningrum, 2023).

Mayoritas penelitian stres akademik dan *coping* di Indonesia masih menggunakan kuesioner tertutup, sehingga belum mampu menggali pengalaman mahasiswa secara mendalam, yang menjadi celah utama dalam penelitian ini (Rini & Rosyidah, 2025). Penelitian kuantitatif yang ada belum mempertimbangkan pengalaman mahasiswa secara kontekstual, karena survei berskala hanya mengukur frekuensi *coping* tanpa menggali bagaimana mahasiswa merefleksikan dan memaknai *coping* dalam situasi belajar yang spesifik (Claudia, Reynaldi & Widyadari, 2023). Sebagian besar penelitian *coping* dilakukan pada mahasiswa secara umum, sehingga belum memperhatikan karakteristik khusus mahasiswa keperawatan dengan tuntutan akademik dan klinik yang lebih intens (Ahsan, Lisna & Asih, 2025). Kekurangan lain dalam literatur nasional adalah minimnya penggunaan

pendekatan kualitatif fenomenologi, padahal pendekatan ini penting untuk menggali makna pengalaman *coping* dari perspektif mahasiswa sendiri, termasuk bagaimana stres akademik dirasakan, diinterpretasikan, dan dikelola (Zahara & Abdullah, 2025). Dengan demikian, penelitian fenomenologi tentang pengalaman strategi *coping* mahasiswa tingkat pertama S1 keperawatan diperlukan karena penelitian sebelumnya belum mampu menggambarkan pengalaman *coping* mahasiswa secara mendalam pada awal perkuliahan. Penelitian ini dilakukan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto karena memiliki mahasiswa tingkat pertama dengan latar belakang beragam yang perlu beradaptasi dengan pembelajaran keperawatan, sehingga sesuai dengan fokus penelitian tentang strategi *coping* dalam menghadapi stres akademik.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengalaman strategi *coping* mahasiswa tingkat pertama S1 Keperawatan dalam mengelola stres akademik?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menggali dan memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa tingkat pertama S1 Keperawatan dalam menggunakan strategi *coping* untuk mengelola stres akademik.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

- 1) Untuk menggali bentuk-bentuk stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat pertama S1 Keperawatan.
- 2) Menggali jenis-jenis strategi *coping* yang digunakan mahasiswa tingkat pertama S1 Keperawatan dalam menghadapi stres akademik.
- 3) Mendeskripsikan bagaimana proses mahasiswa tingkat pertama S1 Keperawatan menerapkan strategi *coping* dalam mengelola stres akademik.
- 4) Memahami faktor-faktor (internal dan eksternal) yang memengaruhi pemilihan strategi *coping* mahasiswa tingkat pertama S1 Keperawatan.
- 5) Menggambarkan makna dan dampak penggunaan strategi *coping* terhadap kondisi emosional dan akademik mahasiswa tingkat pertama S1 Keperawatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu keperawatan dan psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami pengalaman strategi *coping* mahasiswa tingkat pertama S1 Keperawatan dalam mengelola stres akademik. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian kualitatif tentang dinamika stres dan *coping* serta menjadi dasar pengembangan teori, model, dan intervensi *coping* yang relevan dalam pendidikan keperawatan.

1) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan wawasan bagi mahasiswa tingkat pertama S1 Keperawatan mengenai berbagai strategi *coping* adaptif untuk mengelola stres akademik. Melalui pemahaman ini, mahasiswa diharapkan mampu mengenali tekanan yang dihadapi serta memilih strategi penanganan yang lebih efektif demi mendukung kesejahteraan mental dan keberhasilan akademik mereka.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merancang program pendampingan, bimbingan akademik, atau layanan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa tingkat pertama. Selain itu, hasil penelitian dapat membantu institusi dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif dan responsif terhadap masalah stres akademik mahasiswa.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan stres akademik dan strategi *coping*, baik dengan pendekatan kualitatif maupun metode lain. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan populasi, lokasi, atau metode yang berbeda untuk memperluas pemahaman tentang topik ini