

ANALISIS HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Vella Maulida Musyafafi*, Dedy Purwito

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. KH. Ahmad Dahlan, PO BOX 202
Purwokerto, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*emailvella@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir semakin penting dengan meningkatnya tekanan akademis dan stres. Mekanisme koping berperan besar dalam mempengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian ini menganalisis hubungan antara mekanisme koping dan kesehatan mental mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Purwokerto, menggunakan desain korelasional dan cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 190 mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2020 dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner Brief COPE untuk mekanisme koping dan Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20) untuk kesehatan mental, kemudian dianalisis dengan uji korelasi Pearson. Sebagian besar responden adalah perempuan (74,7%) dengan usia terbanyak 22 tahun (56,3%). Hasil menunjukkan rata-rata nilai SRQ-20 sebesar 10,11, menandakan gangguan kesehatan mental sedang. Ada hubungan signifikan antara mekanisme koping dan kesehatan mental dengan koefisien korelasi $-0,633$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa mekanisme koping yang efektif berhubungan dengan tingkat gangguan kesehatan mental yang lebih rendah. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa 53,5% variasi kesehatan mental dapat dijelaskan oleh mekanisme koping. Penelitian ini menekankan pentingnya program intervensi yang meningkatkan strategi koping adaptif di lingkungan akademik untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: kesehatan mental; mekanisme koping; mahasiswa; stres akademik

THE ANALYSIS OF THE CORRELATION BETWEEN COPING MECHANISMS AND MENTAL HEALTH IN FINAL-YEAR STUDENTS

ABSTRACT

The mental health of final-year students has become increasingly important due to rising academic pressures and stress. Coping mechanisms play a significant role in influencing their mental health. This study analyzes the relationship between coping mechanisms and the mental health of students at Universitas Muhammadiyah Purwokerto, utilizing a correlational and cross-sectional design with a quantitative approach. A total of 190 nursing students from the 2020 cohort were selected using a total sampling technique. Data were collected through the Brief COPE questionnaire for coping mechanisms and the Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20) for mental health, then analyzed using Pearson's correlation test. The majority of respondents were female (74.7%) with the most common age being 22 years old (56.3%). The results indicated an average SRQ-20 score of 10.11, suggesting moderate mental health issues. A significant relationship was found between coping mechanisms and mental health with a correlation coefficient of -0.633 ($p < 0.05$), indicating that effective coping mechanisms are associated with lower levels of mental health disorders. The coefficient of determination showed that 53.5% of the variation in mental health can be explained by coping mechanisms. This study underscores the importance of intervention programs that enhance adaptive coping strategies in academic environments to reduce stress and improve student mental health.

Keywords: academic stress, coping mechanisms, mental health, students

PENDAHULUAN

Diperkirakan ada 264 juta orang di dunia yang mengalami gangguan kecemasan, sedangkan sekitar 322 juta orang mengalami depresi. Setengah dari jumlah ini tinggal di kawasan Asia Tenggara dan Pasifik Barat, dengan sebagian besar penderitanya berasal dari India dan Cina (WHO, 2022). Demikian pula, Indonesia memiliki tingkat gangguan mental yang relatif

tinggi. Di Indonesia, terdapat banyak kasus penyakit jiwa, antara lain skizofrenia, gangguan afektif, dan depresi. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2022, gambaran akumulasi kasus depresi di kota Cilacap mencapai 433 kasus, sementara Banyumas memiliki 93 kasus, dan Purbalingga mencatat 31 kasus (Dinkes-Jateng, 2022).

Tahun-tahun kuliah adalah periode penting dalam perkembangan ketika mahasiswa melakukan transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa (Omnia dkk., 2023). Studi epidemiologi menunjukkan bahwa 12-50% mahasiswa memenuhi kriteria untuk satu atau lebih gangguan mental yang umum (Baklola dkk., 2024; Özer dkk., 2024). Hasil jangka panjang yang merugikan ini dapat dimediasi oleh masalah kesehatan mental yang ada selama tahun-tahun kuliah, karena tahun-tahun ini merupakan periode puncak untuk timbulnya berbagai macam gangguan mental (Khan dkk., 2024). Masalah kesehatan mental semakin sering ditemukan di kalangan mahasiswa. Terungkap bahwa sekitar 50% mahasiswa senior mengalami masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi (Liu dkk., 2019). Selain itu, sebuah penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa dari berbagai universitas di seluruh dunia menunjukkan bahwa 60% dari individu tersebut mengalami peningkatan tingkat kecemasan dan depresi (Rith-Najarian dkk., 2019).

Manusia terlibat dalam pemikiran aktif dan logis sebagai bagian dari mekanisme penanganan adaptif mereka untuk menghadapi tekanan dan masalah terkait stres. Tidak seperti perilaku koping normal, kompulsi maladaptif melibatkan respons tidak aktif individu terhadap tekanan dan stres (Yusuf & Yusuf, 2020). Mekanisme koping yang dipilih seseorang untuk mengatasi stres dapat berbeda-beda, tergantung pada tipe koping yang digunakan. Sifat dari koping meliputi terencana, disengaja, dan merupakan upaya psikologis untuk mengatasi stres. Dengan mengatasi masalah dan mengelola dampaknya, individu dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Sarfika, 2019). Adapun untuk mengukur status kesehatan mental seseorang dinilai dengan menggunakan *Self Report Questionnaire-20* (SRQ-20), sebuah instrumen skrining yang telah divalidasi dengan baik untuk masalah kesehatan mental pada populasi remaja dan dewasa selama satu bulan terakhir (Khanano dkk., 2021).

Hasil pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Mei 2024 pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan UMP sebanyak 20 mahasiswa telah mengisi kuesioner SRQ-20 didapatkan data 15 mahasiswa (75%) mengalami gangguan kesehatan mental tingkat sedang, tiga mahasiswa (15%) mengalami gangguan kesehatan mental tingkat tinggi, dan dua mahasiswa (10%) mengalami gangguan kesehatan mental tingkat rendah. Menurut Aris dkk. (2019) Ketidakmampuan untuk menangani stres dapat mengakibatkan perasaan cemas, kesepian, kurang tidur, dan kekhawatiran berlebihan. Stresor ini dapat mendorong mahasiswa untuk meningkatkan upaya koping mereka, yang mungkin mencakup kendala dalam menjalani proses skripsi atau tugas akhir. Namun, jika mahasiswa tidak mampu mengendalikan stresor yang ada, hal ini dapat menyebabkan masalah psikologis yang serius.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengeksplorasi hubungan antara variabel. Desain cross-sectional diterapkan karena data dikumpulkan pada satu waktu, ideal untuk penelitian fenomena dengan pengambilan data simultan. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, dimulai pada Juni 2024. Populasi penelitian mencakup 190 mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Angkatan 2020, dengan sampel yang terdiri dari seluruh mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi: masih aktif berkuliah dan sedang menyusun skripsi.

Instrumen penelitian meliputi Brief COPE dan Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20). Brief COPE, alat ukur untuk mengevaluasi mekanisme coping, adalah revisi dari inventori COPE yang dikembangkan oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), berdasarkan teori stres dan coping Lazarus dan Folkman (1984). Alat ukur ini bersifat multidimensional dengan tiga dimensi: problem-focused coping, emotion-focused coping, dan avoidant coping. Setiap item diukur dengan empat pilihan jawaban yang diberi skor 1 hingga 4. SRQ-20, dikembangkan sebagai bagian dari studi WHO, berisi 20 pertanyaan yang mewakili instrumen penyaringan gangguan kesehatan mental di berbagai wilayah. Analisis data melibatkan uji regresi linear berganda untuk mengevaluasi hubungan antara ketiga jenis coping (variabel independen) dan gangguan kesehatan mental (variabel dependen). Hubungan linear antara variabel juga dianalisis menggunakan koefisien korelasi Pearson.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	48	25,3
Perempuan	142	74,7
Usia		
21 tahun	5	2,6
22 tahun	107	56,3
23 tahun	70	36,8
24 tahun	8	4,2

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa persentase tertinggi adalah perempuan, sebanyak 142 orang (74,7%). Berdasarkan usia, persentase tertinggi adalah responden berusia 22 tahun, dengan jumlah 107 orang (56,3%).

Tingkat Gangguan Kesehatan Mental Responden

Tabel 2.
Gambaran Gangguan Kesehatan Mental Responden

N	Nilai rata-rata	Nilai terendah	Nilai tertinggi	Standar Deviasi
190	10,11	4	18	3,795

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan statistik deskriptif dari data SRQ-20, terdapat 190 responden dalam penelitian ini. Nilai rata-rata dari data tersebut adalah 10,11, dengan nilai terendah mencapai 4 dan nilai tertinggi mencapai 18.

Persebaran Tingkat Gangguan Kesehatan Mental Responden

Tabel 3.
Persebaran Kategori Gangguan Kesehatan Mental SRQ-20

Kategori	Skor	f	%
Rendah	< 7	38	20,0
Sedang	7 – 14	127	66,8
Tinggi	> 14	25	13,2

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan distribusi skor SRQ-20 responden dalam kategori yang berbeda berdasarkan jumlah dan persentase dari total 190 responden. Hasil tertinggi didapat pada kategori sedang mencakup 127 responden (66,8%).

Persebaran Pola Mekanisme Koping Responden

Tabel 4.
 Persebaran Jenis Koping *Brief COPE*

Jenis Koping	f	%
<i>Avoidant</i>	44	23,2
<i>Emotion Focused</i>	87	45,8
<i>Problem Focused</i>	59	31,1

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan persebaran jenis *Brief COPE* responden terbanyak ada pada koping *emotion focused* sejumlah 87 responden (45,8%).

Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Tabel 5.
 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

N	190
Asymp. Sig (2-tailed)	0,200

Berdasarkan Tabel 4.5 menampilkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk sampel yang terdiri dari 190 observasi. Hasil dari uji ini menunjukkan nilai signifikansi asimtomatik (*2-tailed*) sebesar 0,200. Hal ini menunjukkan data tersebut berdistribusi normal.

Hubungan antara Koping dengan Gangguan Kesehatan Mental

Tabel 6.
 Uji Korelasi Pearson

	N	%	Pearson Correlation	
			Value	Sig. (2-tailed)
Hubungan Koping dengan Gangguan Kesehatan Mental	190	100	-0,633	0,000

Berdasarkan tabel 6 hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa antara variabel coping dan depresi terdapat korelasi sebesar -0,633 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi ini menunjukkan korelasi yang signifikan antara kemampuan coping dan gangguan kesehatan mental. Korelasi negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan coping, semakin rendah tingkat gangguan kesehatan jiwa, dan sebaliknya.

Koefisien Determinasi R

Tabel 7.
 Uji Regresi Determinasi R

	R	R Square	Adjusted R Square
<i>Problem-Focused coping</i>	0,732	0,535	0,528
<i>Emotion-Focused coping</i>			
<i>Avoidant</i>			

Berdasarkan tabel 7 terlihat bahwa R : Koefisien korelasi (R) antara variabel independen dengan variabel dependen sebesar 0,732. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara variabel independen terhadap variabel dependen. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,535. Artinya sekitar 53,5% variasi variabel terikat dapat dijelaskan oleh variabel bebas dalam model regresi.

Uji F (Simultan)

Tabel 8.
 Uji Regresi F-test

	N	F	Sig. (2-tailed)
<i>Problem-Focused coping</i>	190	71,399	0,000
<i>Emotion-Focused coping</i>			
<i>Avoidant</i>			

Berdasarkan tabel 8 hasil uji F untuk model regresi dengan 190 responden menunjukkan nilai statistik uji F sebesar 71,399 dengan nilai signifikansi yang sangat rendah (*two-tailed*) yaitu

0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara minimal satu variabel independen dengan variabel dependen.

Koefisien Regresi *Problem-Focused coping*, *Emotion-Focused coping*, *Avoidant* dan Gangguan Kesehatan Mental

Tabel 9.
 Uji Koefisien Regresi

	N	B	Sig. (2-tailed)
<i>Problem-Focused coping</i>	190	-0,169	0,000
<i>Emotion-Focused coping</i>	190	-0,283	0,000
<i>Avoidant</i>	190	0,165	0,000

Berdasarkan tabel 9 Hasil uji koefisien regresi menunjukkan bahwa koefisien regresi (B) untuk *Problem-Focused coping* adalah -0,169 dengan nilai signifikansi 0,000. Kemudian *Emotion-Focused coping* adalah -0,283 dengan nilai signifikansi 0,000. Lalu *Avoidant Coping* adalah 0,165 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen dalam model regresi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan gender menunjukkan bahwa persentase tertinggi adalah perempuan, sebanyak 142 orang (74,7%), Berdasarkan usia, persentase tertinggi adalah responden berusia 22 tahun, dengan jumlah 107 orang (56,3%). Berdasarkan karakteristik responden, penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Angelica & Tambunan (2021) yang memiliki responden gender perempuan tertinggi sebanyak 106 responden (67,5%) dengan usia tertinggi 18 – 22 tahun sebanyak 116 responden (73,9%). Penelitian Agustiniingsih (2019) juga memiliki persentase yang tinggi pada gender perempuan sebanyak 33 responden (64,70%). Siswa perempuan lebih banyak mengalami gejala gangguan kesehatan mental dibandingkan siswa laki-laki, dengan 98 orang (79,6%) teridentifikasi. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh variasi hormon yang memengaruhi kualitas tidur dan kesehatan mental, serta sensitivitas emosional yang lebih tinggi pada wanita (Aziz dkk., 2021). Namun, Suwartika (dalam Agustiniingsih, 2019) menyimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara gender dan tingkat stres. Penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan stres dan strategi coping lebih dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap penyebab stres.

Menurut asumsi peneliti, perempuan sering kali mengalami gangguan kesehatan mental lebih sering dibandingkan laki-laki, yang dapat dijelaskan oleh berbagai faktor kompleks. Tekanan sosial dan kultural yang dihadapi perempuan, seperti ekspektasi untuk memenuhi peran sebagai pengurus rumah tangga dan ibu, dapat menambah beban emosional dan meningkatkan risiko gangguan mental. Fluktuasi hormon yang terkait dengan siklus menstruasi, kehamilan, dan menopause juga dapat mempengaruhi kesehatan mental perempuan, membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga sering kali menambah stres pada perempuan, sementara pengalaman traumatis dan kekerasan berbasis gender dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental mereka. Perempuan juga cenderung lebih terbuka dalam melaporkan dan mencari bantuan untuk gangguan kesehatan mental, yang mungkin membuat mereka tampak lebih sering mengalami masalah dibandingkan laki-laki.

Tingkat Gangguan Kesehatan Mental Responden

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan statistik deskriptif dari data SRQ-20, terdapat 190 responden dalam penelitian ini. Nilai rata-rata dari data tersebut adalah 10,11, dengan nilai terendah mencapai 4 dan nilai tertinggi mencapai 18. Nilai rata – rata tersebut

menginterpretasikan gangguan kesehatan mental pada tingkat sedang. Koping adalah proses yang dipengaruhi oleh pemahaman individu tentang hubungan mereka dengan lingkungan. Setiap orang memiliki cara berbeda dalam mengatasi masalah, tergantung pada penilaian mereka terhadap lingkungan, sumber daya, dan kendala yang ada. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat menyebabkan stres, terutama selama perkuliahan, dengan sumber stres seperti tekanan akademis, tugas sulit, dan nilai ujian yang rendah (Agustiningsih, 2019; Supradewi, 2019). Hasil penelitian Rifai dkk. (2023) menunjukkan bahwa hampir semua siswa menunjukkan setidaknya satu gejala gangguan kesehatan mental menurut SRQ-20. Namun, tidak semua siswa dianggap mengalami masalah kesehatan mental, karena hanya mereka yang mencapai atau melampaui ambang batas skor SRQ-20 yang dianggap memiliki indikasi masalah kesehatan mental, meskipun keduanya mungkin menunjukkan satu atau dua gejala.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan distribusi skor SRQ-20 responden dengan hasil tertinggi didapat pada kategori sedang mencakup 127 responden (66,8%). Sementara itu, hasil terendah didapat pada kategori tinggi sebanyak 25 responden (13,2%). Sejalan dengan penelitian oleh Rifai dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (52,9%), sementara 33,9% mengalami stres berat. Hal ini konsisten dengan penelitian Kumar & Nancy (2016), yang menemukan bahwa dari 180 mahasiswa keperawatan, 62 mahasiswa (34,4%) mengalami stres tingkat sedang, sedangkan prevalensi stres ringan dan berat masing-masing adalah 59 mahasiswa (32,8%). Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan tugas akhir sering mengalami kecemasan yang dapat menghambat keberhasilan akademis dan menimbulkan gejala fisik serta psikologis. Meskipun mayoritas responden tidak merasa cemas, banyak yang mengalami setidaknya satu gejala dalam SRQ-20. Ketidakmampuan mengelola stres dapat memicu kegelisahan, kesepian, insomnia, dan kekhawatiran berlebihan. Jika stres tidak terkendali, masalah psikologis yang serius bisa terjadi (Aris dkk., 2019; Sari & Susmiatin, 2023). Menurut asumsi peneliti, penyesuaian yang diperlukan mahasiswa dalam menghadapi perubahan sistem dan tugas pembelajaran dapat menjadi sumber stres, terutama bagi mereka yang kesulitan beradaptasi. Banyak yang mengalami distress dan kesulitan mengatasinya, berdampak pada kesehatan mental mereka. Sementara sebagian mahasiswa bisa beradaptasi dengan cepat, yang lain mengalami kesulitan dan memerlukan waktu lebih lama, yang akhirnya menyebabkan stres pribadi.

Pola Mekanisme Koping Responden

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan sebagian besar persebaran jenis *Brief COPE* responden terbanyak ada pada koping *emotion focused* sejumlah 87 responden (45,8%). Strategi penanggulangan stres terbagi menjadi dua jenis utama: strategi berfokus pada masalah, yang melibatkan perencanaan solusi dan pencarian dukungan sosial, serta strategi berfokus pada emosi, yang meliputi penilaian ulang positif dan manajemen diri. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa strategi coping dapat membantu mengatasi stres akademik (Damayanti & Masitoh, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45,9% siswa menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi, sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa siswa cenderung mengelola emosi mereka saat menghadapi stres (Fitriasari dkk., 2020). Namun, berbeda dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19, strategi coping yang paling dominan adalah *confrontive coping*, yang termasuk dalam kategori *problem-focused coping* (Hidayah dkk., 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres bervariasi berdasarkan strategi coping yang digunakan, seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pemilihan strategi coping yang sesuai dengan situasi cenderung mengurangi gejala psikologis. Mekanisme coping adalah cara individu mengatasi masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan menghadapi situasi yang mengancam, dengan tujuan mencapai keseimbangan emosional dan

beradaptasi dengan kondisi negatif (Bahari, 2019; Dewi & Wicaksono, 2023; Rifai dkk., 2023). Berdasarkan hasil penelitian, menurut asumsi peneliti mayoritas responden yang merupakan mahasiswa akhir lebih cenderung menggunakan koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused*). Hal ini dapat dipahami karena pada tahap akhir studi, ketika menjalani skripsi, mahasiswa sering kali menghadapi tekanan dan stres yang tinggi. Dalam situasi seperti ini, mereka mungkin merasa bahwa beberapa aspek dari proses skripsi berada di luar kendali mereka, seperti tanggapan dosen pembimbing, tenggat waktu yang ketat, atau kesulitan dalam mengumpulkan data. Akibatnya, mereka lebih memilih untuk mengelola emosi mereka sebagai cara untuk mengatasi tekanan, daripada mencoba langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dengan berfokus pada emosi, mereka mencari cara untuk menjaga keseimbangan mental dan mengurangi stres, sehingga tetap bisa melanjutkan proses skripsi meski dalam kondisi yang penuh tantangan.

Hubungan Mekanisme Koping dengan Kesehatan Mental

Berdasarkan Tabel 4.6 hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa antara variabel coping dan depresi terdapat korelasi sebesar -0,633 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi ini menunjukkan korelasi yang signifikan antara kemampuan coping dan gangguan kesehatan mental. Hal ini membuktikan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan kata lain, terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan gangguan kesehatan mental mahasiswa. Sedangkan korelasi negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi koping, semakin rendah tingkat gangguan kesehatan mental, dan sebaliknya. Hasil penelitian ini tidak lebih sama dengan penelitian El Hakim & Herdiana (2021) yang menunjukkan bahwa strategi adaptif mempengaruhi sebesar 14,9% dengan koefisien korelasi -0,247, mengindikasikan pengaruh negatif. Semakin tinggi strategi coping yang digunakan, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, dan sebaliknya. Temuan Tulle dkk. (2024) mendukung hasil tersebut dengan nilai signifikan α sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan antara strategi coping dan stres akademik pada mahasiswa program penelitian Universitas. Hidayah dkk. (2021) menyatakan bahwa strategi coping adalah langkah penting dalam menghadapi stres dan masalah sulit, berperan dalam penyesuaian diri yang efektif. Penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara strategi coping dan stres akademik, dengan nilai korelasi 0,355 dan signifikansi 0,001, menunjukkan bahwa penerapan strategi coping berhubungan dengan frekuensi stres akademik (Apriliana, 2021). Azahra (2017) melaporkan bahwa stres akademik berhubungan signifikan dengan dimensi problem-focused coping (koefisien korelasi 0,224, $p = 0,030$) dan emotion-focused coping (koefisien korelasi 0,628, $p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi pula penggunaan kedua dimensi strategi coping tersebut pada mahasiswa.

Tingkat Pengaruh Antara Problem-Focused coping, Emotion-Focused coping, Avoidant dengan Gangguan Kesehatan Mental

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan R: Koefisien korelasi (R) antara variabel independen dan variabel dependen adalah 0,732. Ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara variabel independen dan variabel dependen. Koefisien determinasi (R^2 Square) adalah 0,535. Artinya, sekitar 53,5% dari variasi dalam variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model regresi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tuasikal & Retnowati (2019) yang menggunakan analisis regresi berganda dan menunjukkan nilai $R^2 = 0,190$ serta $F = 16,472$ dengan $p < 0,05$. Koefisien determinasi R^2 sebesar 0,190 menunjukkan bahwa variabel kematangan emosi dan *emotion-focused coping* memberikan kontribusi sebesar 19% terhadap variabel kecenderungan depresi. Sisa 81% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut. Peneliti lain juga mengungkapkan bahwa kontribusi variabel strategi koping terhadap variabel stres akademik dapat dilihat dari nilai r-squared, yaitu sebesar 0,299. Ini berarti kontribusi variabel strategi koping terhadap stres akademik adalah

sebesar 29,9% (Tulle dkk., 2024). Berdasarkan tabel 8 menunjukkan hasil uji F-test untuk model regresi dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan mampu menjelaskan variasi dalam data dengan tingkat signifikansi yang tinggi. Hasil tersebut didukung oleh Tuasikal & Retnowati (2019) dalam penelitiannya nilai pada tabel ANOVA menunjukkan $F = 16,472$ dengan signifikansi $< 0,05$, yang berarti bahwa kematangan emosi, *problem-focused coping*, dan *emotion-focused coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan depresi.

Pada tabel 9 menunjukkan hasil uji koefisien regresi untuk masing-masing variabel: *Problem-Focused coping*, *Emotion-Focused coping*, dan *Avoidant*. Hasil koefisien regresi (B) untuk *problem-focused coping* adalah -0,169 dengan nilai signifikansi 0,000, untuk *emotion-focused coping* adalah -0,283 dengan nilai signifikansi 0,000, dan untuk variabel *avoidant* adalah 0,165 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi yang rendah menunjukkan bahwa ketiga variabel ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen dalam model regresi. Hipotesis ketiga dan keempat dalam penelitian Tuasikal & Retnowati (2019) menyatakan bahwa *problem-focused coping* berkorelasi negatif dengan kecenderungan depresi, sementara *emotion-focused coping* berkorelasi positif dengan kecenderungan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *problem-focused coping* memiliki nilai $t = -0,557$ dengan taraf signifikansi lebih dari 0,05, yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara *problem-focused coping* dan kecenderungan depresi. Sebaliknya, *emotion-focused coping* memiliki nilai $t = 2,265$ dengan signifikansi $p < 0,05$, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *emotion-focused coping* dan kecenderungan depresi (Tuasikal & Retnowati, 2019). Penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion-focused coping*, khususnya dalam bentuk *distancing* dan *escape avoidance*, cenderung mengalami hambatan dalam proses penulisan skripsi dan membutuhkan waktu lebih lama untuk lulus dibandingkan dengan mahasiswa yang menerapkan *problem-focused coping*. Sebaliknya, mahasiswa yang fokus pada *problem-focused coping* dan tidak menggunakan strategi *distancing* atau *escape avoidance* cenderung menyelesaikan permasalahan mereka lebih cepat dan lulus tepat waktu. Dalam penelitian lainnya, strategi koping yang diterapkan mencakup *emotion-focused coping*, yang meliputi pemecahan masalah, dukungan sosial, penilaian kembali secara positif, dan kontrol diri (Hidayah dkk., 2021; Suryana, 2022).

Hasil koefisien regresi (B) untuk *emotion-focused coping* adalah -0,283. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Berkel (dalam Apriliana, 2021), yang menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* dapat berkorelasi signifikan baik secara positif maupun negatif. Artinya, semakin tinggi penggunaan *emotion-focused coping*, semakin rendah tingkat distress psikologis yang dialami. Selain itu, dalam temuan penelitian Dewi & Wicaksono (2023) terbukti bahwa strategi yang digunakan oleh subjek penelitiannya lebih cenderung menggunakan strategi *emotional-focused coping* dibandingkan *problem-focused coping*. *Emotional-focused coping* menjadi paling banyak digunakan mengingat subjek penelitian ini adalah wanita. Karena menurut beberapa penelitian, wanita lebih sering menggunakan strategi *emotional-focused coping* karena wanita cenderung berpusat pada perasaan dalam mengatasi sebuah masalah.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan tingkat kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Hasil analisis menunjukkan bahwa mekanisme koping yang lebih efektif, seperti coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), berkaitan dengan penurunan tingkat gangguan kesehatan mental. Sebaliknya, penggunaan mekanisme koping yang

menghindari masalah (*avoidant coping*) berhubungan dengan peningkatan tingkat depresi dan gangguan kesehatan mental. Model regresi yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variasi dalam kesehatan mental mahasiswa sebagian besar dapat dijelaskan oleh mekanisme koping yang mereka gunakan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya mekanisme koping yang tepat dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, terutama di lingkungan akademik yang penuh tekanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiniingsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250>
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v7i1.508>
- Apriliana, D. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9, 89. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5669>
- Aris, Y., Sarfika, R., & Erwina, I. (2019). Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81–91. <https://doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Aziz, Z. A., Ayu, D., Bancin, F. M., & Boangmanalu, W. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130–135.
- Bahari, W. F. (2019). Perbedaan Tingkat Stres Kerja di Tinjau Dari Penggunaan Strategi Coping Stress Pada Sales di PT X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1–6.
- Baklola, M., Terra, M., Taha, A., Elnemr, M., Yaseen, M., Maher, A., Buzaid, A. H., Alenazi, R., Osman Mohamed, S. A., Abdelhady, D., & El-Gilany, A.-H. (2024). Mental health literacy and help-seeking behaviour among Egyptian undergraduates: A cross-sectional national study. *BMC Psychiatry*, 24(1), 202. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05620-7>
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa Dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Academica : Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185–198. <https://doi.org/10.22515/academica.v4i2.3167>
- Dewi, A. A., & Wicaksono, D. A. (2023). Efektivitas Problem-Focused Coping Dan Emotion-Focused Coping Terhadap Stress Kerja: Kajian Literatur. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(5), Article 05. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i05.309>
- Dinkes-Jateng. (2022). *Rekapitulasi Data Pasien Dengan Depresi Tahun 2022 Provinsi Jawa Tengah* [Dataset]. <https://data.jatengprov.go.id/tl/dataset/rekapitulasi-data-pasien-dengan-depresi-tahun-2022-provinsi-jawa-tengah>
- El Hakim, R., & Herdiana, I. (2021). Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 976–984. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27670>
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida, K. (2020). Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985–992. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i4.1047>
- Hidayah, N., Huriati, H., Sutria, E., & A, M. A. M. (2021). Tingkat Stres dan Strategi Koping Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional*

- Venue Artikulasi-Riset, Inovasi, Resonansi-Teori, Dan Aplikasi Statistika (VARIANSI)*, 2(1), 184–192.
- Khan, M., Perwez, S. K., Gaddam, R. P., Aiswarya, R., Abrar Basha, M., Malas, A., Haque, S., & Ahmad, F. (2024). Mind Matters: Exploring the Intersection of Psychological Factors and Cognitive Abilities of University Students by Using ANN Model. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 20, 137–148. <https://doi.org/10.2147/NDT.S436975>
- Khanano, R., Barbic, S., Henderson, J., Mathias, S., & Richardson, C. G. (2021). *Reliability and Concurrent Validity of the GAIN Short Screener Among Youth Utilizing Integrated Health Services*.
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2864. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- Omnia, M. M., Niman, S., Sihombing, F., Widianoro, F. X., & Parulian, S. (2023). Depresi dan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa: PPNI*, 11(1), 1–10.
- Özer, Ö., Köksal, B., & Altinok, A. (2024). Understanding university students' attitudes and preferences for internet-based mental health interventions. *Internet Interventions*, 35, 100722. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100722>
- Rifai, S. I., Herawati, I., & Mulyani, Y. (2023). Tingkat Stres Berhubungan dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat 1 Sarjana Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1355>
- Rith-Najarian, L. R., Boustani, M. M., & Chorpita, B. F. (2019). A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Journal of Affective Disorders*, 257, 568–584. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.035>
- Sarfika, R. (2019). Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14, 81. <https://doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.57267/jisym.v13i1.226>
- Supradewi, R.-. (2019). Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius. *Psycho Idea*, 17(1), 9.
- Suryana, N. A. (2022). Strategi Koping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 11(2), 157–167. <https://doi.org/10.15408/empati.v11i2.27042>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), Article 2.
- Tulle, C., Widiarti, A., & Astaningtias, N. (2024). Kontribusi Strategi Coping Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *JURNAL ISLAMIKA GRANADA*, 4(2), 108–115. <https://doi.org/10.51849/ig.v4i2.195>
- WHO. (2022, Juni 17). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yusuf, N., & Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>