

Hubungan Mekanisme Koping Dengan Depresi Pada Mahasiswa Tahap Akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya

Jumain^{1*}, Wahyu², Agustinus Talindong³, Parmi⁴, Saiful Ambodale⁵, Lexy Kareba⁶, Sudirman⁷, Subardin AB⁸

¹⁻³Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, Palu, Indonesia

⁴⁻⁸Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, Palu, Indonesia

*Corresponding author: jumainmain55@gmail.com

Abstract

Background: Final-year students are vulnerable to academic and psychological pressures that can impact mental health, particularly depression. The coping mechanisms used by students play a crucial role in determining an individual's ability to deal with such stress. Objective: This study aims to determine the relationship between coping mechanisms and depression among final-year students at the Indonesia Jaya School of Health Sciences (STIKES Indonesia Jaya). Method: This study utilized a quantitative design with a cross-sectional approach. The research was conducted from August 19–24, 2024. The sample consisted of 40 final-year students selected using a total sampling technique. Data were collected using coping mechanism and depression questionnaires, then analyzed through univariate and bivariate methods. The statistical test used was the Chi-square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Results: Univariate analysis showed that most respondents had adaptive coping mechanisms (27 respondents, 67.5%) and did not experience depression (34 respondents, 85.0%). Bivariate analysis showed that all respondents with adaptive coping mechanisms did not experience depression (100.0%), while some respondents with maladaptive coping mechanisms experienced depression. The Chi-square test resulted in a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between coping mechanisms and depression in final-year students. Conclusion: There is a significant relationship between coping mechanisms and depression among final-year students at the Indonesia Jaya School of Health Sciences. Adaptive coping mechanisms serve as a protective factor against the occurrence of depression.

Keywords: : Coping mechanisms; depression; final year students

Abstrak

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami tekanan akademik dan psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan mental, khususnya depresi. Mekanisme koping yang digunakan mahasiswa berperan penting dalam menentukan kemampuan individu dalam menghadapi stres tersebut. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mekanisme koping dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada 19–24 Agustus tahun 2024. Jumlah sampel sebanyak 40 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mekanisme koping dan depresi, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil: Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 27 responden (67,5%) dan tidak mengalami depresi sebanyak 34 responden (85,0%). Analisis bivariat menunjukkan bahwa seluruh responden dengan mekanisme koping adaptif tidak mengalami depresi (100,0%), sedangkan responden dengan mekanisme koping maladaptif sebagian mengalami depresi. Hasil uji Chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara mekanisme koping

dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya. Mekanisme koping adaptif berperan sebagai faktor protektif terhadap terjadinya depresi.

Kata kunci: Mekanisme koping; depresi; mahasiswa tingkat akhir

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. Demikian pula, Indonesia memiliki tingkat gangguan mental yang relative Di Indonesia, terdapat banyak kasus penyakit jiwa, antara lain skizofrenia, gangguan afektif, dan depresi (WHO, 2022).

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar pada jenjang Pendidikan lanjutan dan diharapkan dapat memberikan dampak besar serta memberikan kontribusi yang berharga bagi kesejahteraan masyarakat, bangsa, dan negara. Mahasiswa di tingkat perguruan tinggi seringkali menghadapi konfrontasi dengan entitas eksternal atau mengalami stres akibat tuntutan yang diberikan kepada mereka dalam proses Pendidikan (Sinaga, 2019). Mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas perkuliahan selalu menghadapi banyak tuntutan, baik internal maupun eksternal, yang dapat menyebabkan masalah akademis maupun non-akademis. Masalah non-akademis juga mempengaruhi masalah akademis, dan tekanan sehari-hari yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan kecemasan atau depresi. Mekanisme koping merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengatasi rasa stres atau tekanan yang dihadapi. Strategi koping berbeda-beda pada setiap individunya, salah satunya yang dilakukan oleh mahasiswa kesehatan. Mahasiswa kesehatan mengalami tuntutan dari akademik, sosial, maupun dari keluarganya (Nur, 2023).

Depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan, yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, mudah lelah, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, dan putus asa (Kaplan, 2010). Manusia membutuhkan individu lain untuk dapat menyelesaikan tuntutan-tuntutan hidupnya, sehingga setiap individu mempunyai potensi untuk terlibat dalam hubungan sosial pada berbagai tingkat hubungan, seperti koping atau pertahanan diri. Koping menunjukkan pada berbagai upaya baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.

Mekanisme koping adalah usaha yang meliputi tindakan dan usaha intrafisik untuk mengatur tuntutan lingkungan maupun internal serta konflik yang dapat membebani individu. Mekanisme coping itu dibagi menjadi dua,

yaitu adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping adaptif merupakan hal yang mendukung fungsi integrasi. Mekanisme koping adaptif inilah yang diharapkan mampu mengurangi resiko angka kejadian depresi pada korban pasca bencana. Sebaliknya mekanisme koping maladaptif ialah hal yang menghambat fungsi integrasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan di STIK Indonesia Jaya Palu terhadap 10 mahasiswa Tingkat akhir yang sedang dalam masa pengerjaan proposal skripsi, dapat diuraikan bahwa ada 3 mahasiswa mengatakan dia merasa lumayan stress dan tertekan karena data-data yang dibutuhkan sulit didapatkan. Kemudian selanjutnya 2 mahasiswa mengatakan merasa pusing, sering merasa penat hanya karena memikirkan proposal skripsi untuk kedepannya. Kemudian 2 mahasiswa mengatakan sulit tidur karena takut tidak bisa menyelesaikan penelitiannya tepat waktu dan 3 mahasiswa lainnya mengatakan mereka lebih muda tersinggung dan menjadi pendiam ketika teman-temannya yang lain menceritakan mengenai perkembangan skripsinya. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mekanisme koping pada mahasiswa Tingkat akhir di STIK Indonesia Jaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya pada 19–24 Agustus tahun 2024. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Tingkat akhir berjumlah 72 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*. Variabel dalam penelitian ini Adalah mekanisme koping sebagai *variable independent* dan depresi sebagai *variable dependen*. Kriteria inklusi penelitian ini adalah bersedia menjadi responden dan mahasiswa Tingkat akhir semester VIII (delapan) yang sedang Menyusun proposal skripsi.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Kuesioner untuk mengukur mekanisme koping adalah menggunakan kuesioner Jalowiec Coping Scale (JCS), menggunakan skala skala Likert berbasis frekuensi (*ordinal*, yang terdiri dari 25 item dan mengukur depresi menggunakan kuesioner Beck Depression Inventory II yang diadopsi dari Zevanya Adinda N.C 2017, yang terdiri dari 21 pernyataan dan memiliki penilaian depresi. Kedua kuesioner menggunakan skala skala Likert.

HASIL

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase%
Umur Mahasiswa		
Remaja Akhir	39	97,5
Remaja Awal	1	2,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	27,5
Perempuan	29	72,5
Program Studi		
Program Studi Ilmu Keperawatan	13	32,5
Kesehatan Masyarakat	27	67,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok Remaja Akhir, yaitu sebanyak 39 responden (97,5%). Berdasarkan jenis kelamin, responden terbanyak adalah perempuan, yaitu 29 responden (72,5%). Selain itu, mayoritas responden program studi Kesehatan Masyarakat, yaitu sebanyak 27 responden (67,5%).

2. Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Mahasiswa Tingkat Akhir

Mekanisem Koping	Frekuensi	Persentase%
Maladaptif	13	32,5
Adaptif	27	67,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2, dari total 40 responden, sebagian besar mekanisme koping dalam kategori adaptif, yaitu sebanyak 27 responden (67,5%). Sementara itu, mekanisme koping dalam kategori malaadaptif dalam kategori kurang berjumlah 13 responden (32,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir

Depresi	Frekuensi	Persentase%
Tidak Depresi	34	85,0
Depresi Berat	6	15,0
Total	40	100

*Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3, dari total 40 responden, sebagian besar menunjukkan tidak depresi, yaitu sebanyak 34 responden (85,0%). Sementara itu, responden dengan mengalami depresi berat berjumlah 6 responden (15,0%).

3. Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya

Mekanisme Koping	Depresi				Total	P-Value
	Tidak Depresi		Depresi Berat			
	f	%	f	%		
Adaptif	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%
Maladaptif	7	53.8%	6	46.2	13	100.0%
Total	34	85.0%	6	15.0%	40	100.0%

Berdasarkan tabel 4, dari total 40 responden, terdapat 27 responden yang memiliki mekanisme koping adaptif dalam kategori baik. Dari kelompok tersebut, sebanyak 27 responden (100,0%) menunjukkan tidak depresi, sedangkan 7 responden (53,8%) menunjukkan mekanisme koping maladaptif. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan depresi pada mahasiswa Tingkat akhir, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan depresi pada mahasiswa Tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya

PEMBAHASAN

1. Mekanisme Koping

Hasil univariat mengenai mekanisme koping dari total 40 responden, sebagian besar mekanisme koping dalam kategori adaptif, yaitu sebanyak 27 responden (67,5%). Sementara itu, mekanisme koping dalam kategori malaadaptif dalam kategori kurang berjumlah 13 responden (32,5%).

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil univariat tersebut, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir telah memiliki kemampuan mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik dan psikososial yang mereka alami. Hal ini diduga dipengaruhi oleh proses penyesuaian diri yang terbentuk seiring pengalaman akademik yang panjang, kematangan usia, serta paparan berulang terhadap berbagai tekanan selama masa perkuliahan. Namun demikian, masih ditemukannya proporsi mahasiswa dengan mekanisme koping maladaptif menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu mengelola stres secara efektif. Kondisi ini dapat diasumsikan berkaitan dengan perbedaan karakteristik individu, keterbatasan dukungan sosial, serta beban tugas akhir yang dirasakan berat, sehingga diperlukan perhatian dan intervensi yang tepat

untuk membantu mahasiswa mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif.

Mekanisme koping merupakan upaya kognitif dan perilaku individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki (Agung Krisdianto & Mulyanti, 2015). Menurut teori koping dari Lazarus dan Folkman, mekanisme koping dibedakan menjadi koping adaptif dan maladaptif. Koping adaptif mengarah pada strategi yang efektif dalam mengurangi stres dan membantu individu berfungsi secara optimal, seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang positif (Yunere et al., 2018). Pada mahasiswa tingkat akhir, penggunaan koping adaptif sering muncul seiring meningkatnya pengalaman akademik, kemampuan pemecahan masalah, serta kematangan emosional, sehingga mereka lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan seperti penyusunan tugas akhir dan tuntutan kelulusan (Musyafafi & Purwito, 2025).

Sebaliknya, mekanisme koping maladaptif merupakan respons yang cenderung menghindari masalah dan justru berpotensi memperburuk kondisi psikologis individu, seperti penarikan diri, penyangkalan, atau perilaku menyalahkan diri sendiri. Stuart dan Sundeen menyatakan bahwa koping maladaptif dapat muncul ketika individu tidak memiliki sumber daya internal maupun eksternal yang memadai, termasuk dukungan sosial dan keterampilan manajemen stres. Pada mahasiswa tingkat akhir, beban akademik yang tinggi, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan waktu dapat meningkatkan risiko penggunaan koping maladaptif apabila tidak diimbangi dengan dukungan yang adekuat. Oleh karena itu, penguatan mekanisme koping adaptif menjadi penting untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa (Stuart, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh ((Pertiwi et al., 2025) meneliti hubungan antara mekanisme koping dan stres mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi pada Program Studi Keperawatan Universitas Ichsan Satya (2023). Penelitian pada mahasiswa semester akhir menunjukkan hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan tingkat stres dalam menyusun skripsi. Pada dasarnya, mekanisme ini merupakan pertahanan diri terhadap perubahan internal maupun eksternal. Mekanisme koping maladaptif ini merupakan koping yang berupaya menekan dan mengendalikan lingkungan berupa melakukan dengan makan, tidur atau bekerja secara berlebihan, atau terus-menerus menghindari masalah (Nur Aisyah, 2022).

2. Depresi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebagian besar menunjukkan tidak depresi, yaitu sebanyak 34 responden (85,0%).

Sementara itu, responden dengan mengalami depresi berat berjumlah 6 responden (15,0%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden tidak mengalami depresi karena memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik dalam menghadapi tekanan yang dialami, baik dari aspek akademik maupun psikososial. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh adanya mekanisme koping yang relatif efektif, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta kemampuan individu dalam mengelola stres secara positif. Namun demikian, masih ditemukannya responden yang mengalami depresi berat menunjukkan bahwa terdapat sebagian individu yang rentan terhadap tekanan berkepanjangan dan belum mampu mengelola beban yang dihadapi secara optimal. Hal ini dapat diasumsikan berkaitan dengan faktor internal maupun eksternal, seperti kelelahan emosional, tuntutan akademik yang tinggi, keterbatasan dukungan sosial, serta kecemasan terhadap masa depan, sehingga diperlukan perhatian dan upaya pencegahan yang lebih komprehensif.

Depresi merupakan gangguan suasana perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat, kelelahan, serta penurunan fungsi kognitif dan sosial. Menurut teori kognitif Beck, depresi muncul akibat pola pikir negatif yang menetap terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depan (cognitive triad). Pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir, tekanan akademik, tuntutan penyelesaian tugas akhir, serta ketidakpastian masa depan dapat menjadi stresor utama. Namun, tidak semua mahasiswa mengalami depresi, karena adanya faktor protektif seperti kemampuan regulasi emosi, mekanisme koping adaptif, serta dukungan sosial yang memadai, yang membantu individu menilai stresor secara lebih realistis dan mengurangi dampak psikologisnya (Parungao, 2024).

Selain itu, model stres–diatesis menjelaskan bahwa depresi terjadi akibat interaksi antara kerentanan individu (diatesis) dan stres lingkungan. Individu yang memiliki kerentanan psikologis, seperti kepribadian tertentu atau pengalaman negatif sebelumnya, akan lebih berisiko mengalami depresi ketika menghadapi stres berat. Pada mahasiswa yang tidak mengalami depresi, dapat diasumsikan bahwa mereka memiliki sumber daya internal dan eksternal yang cukup, seperti resiliensi, dukungan keluarga dan teman sebaya, serta kemampuan adaptasi yang baik. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami depresi berat kemungkinan mengalami akumulasi stres tanpa strategi koping yang efektif, sehingga memerlukan perhatian dan intervensi psikologis yang lebih terarah (Stuart, 2016).

Penelitian ini didukung oleh peneliti (Hasan et al., 2025) Studi ini menyoroti efektivitas model pembelajaran dalam memprediksi hasil kesehatan mental, menawarkan keunggulan dibandingkan metode regresi tradisional dengan menangkap hubungan nonlinier dan efek interaksi antar prediktor. Kemampuan tersebut meningkatkan akurasi prediksi dan interpretasi data kesehatan perilaku yang kompleks.

3. Hubungan antara mekanisme koping dengan depresi

Hasil bivariat menunjukkan menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan depresi pada mahasiswa Tingkat akhir, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil analisis bivariat tersebut, peneliti berasumsi bahwa mekanisme koping memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang memiliki mekanisme koping adaptif dalam kategori baik cenderung mampu mengelola stres akademik dan tekanan psikologis secara lebih efektif, sehingga tidak menunjukkan gejala depresi. Sebaliknya, mahasiswa dengan mekanisme koping maladaptif lebih berisiko mengalami depresi karena strategi yang digunakan kurang tepat dalam menghadapi tuntutan penyelesaian studi. Temuan ini menguatkan asumsi bahwa kemampuan individu dalam memilih dan menerapkan mekanisme koping yang adaptif menjadi faktor protektif terhadap terjadinya depresi, sehingga penguatan keterampilan koping adaptif pada mahasiswa tingkat akhir sangat diperlukan sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan mental.

Menurut teori stres dan koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, respons psikologis individu terhadap stres sangat dipengaruhi oleh proses appraisal kognitif dan strategi koping yang digunakan. Mekanisme koping adaptif, seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang positif, membantu individu mengelola stres secara efektif sehingga dapat menurunkan risiko munculnya gangguan psikologis, termasuk depresi. Pada mahasiswa tingkat akhir, tuntutan akademik seperti penyusunan tugas akhir, tekanan waktu, dan harapan kelulusan merupakan stresor yang signifikan. Apabila mahasiswa mampu menilai stresor secara realistis dan menggunakan koping adaptif, maka dampak stres dapat diminimalkan dan kesejahteraan psikologis tetap terjaga.

Sebaliknya, penggunaan mekanisme koping maladaptif, seperti penghindaran, penyangkalan, atau perilaku menyalahkan diri sendiri, cenderung tidak menyelesaikan sumber stres dan justru memperburuk kondisi emosional. Teori kognitif Beck menjelaskan bahwa strategi koping

yang tidak efektif dapat memperkuat pola pikir negatif terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depan, yang merupakan inti dari depresi. Oleh karena itu, individu yang lebih sering menggunakan koping maladaptif memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap depresi. Hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan depresi pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa strategi koping berperan sebagai faktor protektif maupun faktor risiko terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Surilena et al., 2025) menjelaskan proporsi stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa kedokteran menurun dari pengukuran pertama ke pengukuran kedua, sementara kondisi ini meningkat pada mahasiswa farmasi. Demikian pula, skor stres mahasiswa farmasi secara signifikan lebih tinggi pada pengukuran kedua dibandingkan pengukuran pertama, sementara semua skor menurun untuk mahasiswa kedokteran. Temuan ini menunjukkan bahwa sementara kondisi kesehatan mental mahasiswa kedokteran membaik tanpa intervensi apa pun selama periode evaluasi, mahasiswa farmasi justru menjadi lebih stres.

Penelitian sejalan dengan penelitian (Yang et al., 2025). Dimana menjelaskan Stres dalam kehidupan dapat secara langsung menyebabkan depresi, dan secara tidak langsung memperburuk depresi melalui adaptasi lingkungan dan gaya mengatasi masalah. Oleh karena itu, mengurangi beban, meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, dan mempelajari strategi mengatasi masalah yang tepat dapat secara efektif mencegah depresi. Terdapatnya hubungan antara mekanisme koping dengan tipe kepribadian dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa dimana mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert menggunakan mekanisme koping adaptif karena seseorang dengan tipe kepribadian introvert cenderung lebih tenang, pemalu, jarang berbicara, lebih suka mencari informasi dengan membaca buku atau berita, memusatkan perhatian pada diri sendiri, jarang terbuka dengan orang lain mengenai kehidupannya kecuali dengan orang-orang terdekat dan lebih sering menarik diri dari dunia luar (Fathurrohman Faisal et al., 2024).

Merasa tertekan, kehilangan minat dan kesenangan, kurang energi, merasa rendah diri, sulit tidur dan nafsu makan terganggu, serta mengalami gejala yang mengganggu baik secara psikologis maupun fisik. Ketika seseorang merasa cemas, perasaannya bisa bervariasi dalam tingkat kecemasan yang dirasakan. Hasil analisis pada kecemasan saat mahasiswa melakukan praktik klinis keadaan lebih tenang, tidak terlalu cemas, merasa semuanya baik-baik sehingga kondisi fisik baik (Padaunan Monica & Tumilaar, 2024). Mekanisme coping yang memiliki korelasi

signifikan dibedakan berdasarkan beberapa dimensi. Selanjutnya, dengan menganalisis koefisien regresi masing-masing variabel teknik coping, diketahui bahwa ketiga variabel tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan. Variabelnya terdiri dari coping fokus masalah, coping fokus emosi dengan orientasi hubungan baik, dan coping kurang efektif dengan orientasi hubungan negative (Saputra et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki mekanisme coping adaptif dalam kategori baik dan mayoritas tidak mengalami depresi. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara mekanisme coping dengan depresi. Mahasiswa dengan mekanisme coping adaptif seluruhnya tidak mengalami depresi, sedangkan mahasiswa dengan mekanisme coping maladaptif menunjukkan kecenderungan lebih besar mengalami depresi. Temuan ini menunjukkan bahwa mekanisme coping berperan penting sebagai faktor protektif terhadap terjadinya depresi pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga penguatan dan pengembangan mekanisme coping adaptif perlu menjadi perhatian dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang sudah memberikan kesempatan dalam melaksanakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Krisdianto, M., & Mulyanti. (2015). Mekanisme Coping Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Mekanisme Coping Berhubungan Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal Ners And Midwifery Indonesia*, 3(2), 71–76.
- Fathurrohman Faisal, M., Syuhada, I., Handayani, W., & Ronanarasafa. (2024). Hubungan Tingkat Stres, Tipe Kepribadian, Dan Dukungan Sosial Dengan Mekanisme Coping Pada Mahasiswa Tingkat Satu Boarding School Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar 2024. *Nusantara Hasana Journal*, 4(3), 149–166.
- Hasan, M. E., Arif, M., Rakibul Hasan, S. M., Muwanguzi, M., Abaatyo, J., Kaggwa, M. M., Almerab, M. M., Atroszko, P. A., Muhit, M., Al-Mamun, F., & Mamun, M. A. (2025). Prevalence, Associated Factors, And Machine Learning-Based Prediction Of Depression, Anxiety, And Stress Among University Students: A Cross-Sectional Study From Bangladesh. *Journal Of*

- Health, Population And Nutrition*, 44(1). <https://doi.org/10.1186/S41043-025-01095-8>
- Musyafafi, V. M., & Purwito, D. (2025). Analisis Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Semester Akhir. In *Jkj: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 13, Issue 1).
- Nur Aisyah, S. (2022). *Hubungan Stres Akademik Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Halaman Judul Skripsi*. Universitas Dr. Soebandi.
- Nur, Y. K. (2023). *Hubungan Antara Mekanisme Koping Dengan Kecendrungan Self Harm Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang*. Universitas Diponegoro.
- Padaunan Monica, E., & Tumilaar, M. (2024). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Melaksanakan Praktik Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. *Klabat Journal Of Nursing*, 6(2), 2685–7154. <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Parungao, A. (2024). Anxiety, Depression, Coping Styles, And Perceived Social Support Among University Students: A Mediation And Moderation Analyses. *Journal Of Interdisciplinary Perspectives*, 2(9). <https://doi.org/10.69569/jip.2024.0343>
- Pertiwi, I., Haryati, V., & Lestari, P. (2025). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Tahun 2023 Di Universitas Ichsan Satya. *Jurnal Kesehatan Stikes Imc Bintaro*, 2(4).
- Saputra, A., Maria Puji Lestari, S., Utami, D., & Sandayanti, V. (2024). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahap Transisi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(10), 2549–4864. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Sinaga, F. P. (2019). *Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Di Asrama Santa Theresia Medan*. Program Studi Ners Stikes Santa Elisabeth.
- Stuart, G. W. (2016). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing (10th Ed.)*. (Vol. 10). St. Louis: Elsevier.
- Surilena, S., Hardi, N., Suryani, E., Ayu, A. P., Mahaputra, M., Johanna, A., Arrang, S. T., Vincentius, M., & Agus, D. (2025). Changes In Coping Strategies, Stress, Anxiety, And Depression Among University Students. *Ejournal Kedokteran Indonesia*, 13(1), 18. <https://doi.org/10.23886/ejki.13.1002.18>
- Who. (2022). *Mental Health*.
- Yang, H., Zhao, J., Qin, Y., & Qian, Y. (2025). The Impact Of Life Stressors On Depression In College Students: The Chain Mediating Role Of Environmental Adaptation And Coping Styles. *Frontiers In Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1558407>
- Yunere, F., Sari, Y. P., & Tusadiah, H. (2018). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Resiko Terjadinya Depresi Pada Korban Pasca Bencana Kebakaran Toko Di Pasar Atas Kota Bukittinggi. *Health Journaljurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 5(1), 80–86.