



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

GAMBARAN MEKANISME KOPING STRES PADA

GENERASI Z DI STIKES BETHESDA

YAKKUM YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

KUNTHI ARI ARTANTRI

2202042

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2026

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN MEKANISME KOPING STRES PADA
GENERASI Z DI STIKES BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

KUNTHI ARI ARTANTI

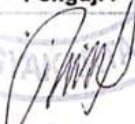
2202042

Telah melalui sidang skripsi pada 12 Desember 2025

Ketua Penguji


Isnanto, S.Kep., Ns.,
MAN, DNM.

Penguji I


Reni Puspitasari,
S.Kep., Ns., MSN.

Penguji II


Erik Adik P.B.K, S.Kep.,
Ns., MSN.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta


(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep)

A Disription of Stress Coping Mechanism in Generation Z at Bethesda Yakkum Health Collage Yogyakarta

Kunthi Ari Artantri¹, Erik Adik Putra Bambang K², Isnanto³, Reni Puspitasari⁴

ABSTRACT

Background: Stress is a mental health issue commonly experienced by Generation Z. According to the WHO (2020), the prevalence of stress among college students in Asia ranges from 39.6% to 61.6%. At Bethesda Yakkum Health College, stress screening was conducted using the DASS-42 questionnaire among Generation Z students. Stress need to be managed effectively, and understanding coping mechanisms is one important factor.

Objective: This study aimed to describe stress coping mechanisms among Generation Z students at Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta.

Subjects: This study involved Generation Z students at Bethesda Health College, Yakkum, Yogyakarta, who experienced mental health issues, including stress.

Method: This study used a descriptive quantitative design with 53 respondents selected through stratified random sampling. The research instrument consisted of a 35-item questionnaire.

Population: The population of this study comprised 115 Generation Z students who experienced stress

Result: Coping mevhanismos are integrated with interaction between people and environment. The study result showed 45 respondents (84.9%) with moderate coping mechanisms. The lowest result was 2 respondents (3.8%) with high coping moderate coping mechanisms.

Conclusion: The description of coping mechanisms among Generation Z at Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta, indicates that the majority of student have moderate coping mechanisms.

Recommendation: Future researchers are encouraged to conduct more in-depth studies on factors that may influence stress coping mechanism in Generation Z

Keywords: Coping Mechanisms – Stres – Generation Z

xvi + 109 pages + 14 tables + 2 diagrams + 14 appendices

Bibliography: 35, 2017-2025

¹Student of Bachelor of Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecture at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

³Lecture at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

⁴Lecture at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

Gambaran Mekanisme Koping Stres Pada Generasi Z di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Kunthi Ari Artantri¹, Erik Adik Putra Bambang K², Isnanto³, Reni Puspitasari⁴

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada Generasi Z adalah stress. Berdasarkan prevalensi stress mahasiswa di Asia menurut (WHO, 2020) mahasiswa mengalami stress berkisar 39,6-61,6%. Di STIKES Bethesda dilakukan skrining stres menggunakan kuisioner DASS-42 kategori stres pada mahasiswa Generasi Z. Stres harus diatasi dengan baik, dengan mengetahui mekanisme koping menjadi salah satu faktor penanganan stres.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mekanisme koping terhadap fenomena stress pada Generasi Z di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Subjek: Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Generasi Z di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang memiliki masalah kesehatan jiwa yaitu stres.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan jumlah 53 responden yang dipilih menggunakan stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa kuisioner mekanisme koping berjumlah 35 pernyataan.

Populasi: Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Generasi Z yang mengalami stres keseluruhan berjumlah 115 mahasiswa.

Hasil: Mekanisme koping terintegrasi dengan interaksi sesama manusia dan lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan 45 responden (84,9%) dengan mekanisme koping sedang. Hasil terendah menunjukkan 2 responden (3,8%) dengan mekanisme koping tinggi.

Kesimpulan: Gambaran mekanisme koping pada Generasi Z di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas memiliki mekanisme koping sedang.

Saran: Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi mekanisme koping stres pada Generasi Z.

Kata Kunci: Mekanisme Koping – Stress – Generasi Z

xvi + 108 halaman + 14 tabel + 2 skema + 14 lampiran

Kepustakaan: 35, 2017-2025

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

⁴Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Stres merupakan permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik dan tekanan untuk mencapai prestasi yang optimal. Keinginan memperoleh nilai tinggi serta ketakutan akan kegagalan menjadi faktor utama pemicu stres pada mahasiswa [1]. Secara global, prevalensi stres pada mahasiswa berkisar antara 38-71%, sedangkan di Kawasan Asia mencapai 39,6-61,3% [2]. Mayoritas mahasiswa saat ini berasal dari Generasi Z, yaitu individu yang lahir pada rentang tahun 1997-2013, yang diketahui memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya [3]. Stres merupakan masalah kesehatan jiwa tertinggi pada Generasi Z dengan prevalensi sebesar 24,9% [4]. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta menggunakan kuesioner DASS 42 kategori stres, ditemukan sebanyak 115 dari 269 mahasiswa Generasi Z mengalami stres. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa. Setiap individu memiliki mekanisme koping yang berbeda dalam menghadapi stres [5]. Oleh karena itu, penelitian mengenai mekanisme koping stres pada Generasi Z di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta penting untuk dilakukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada 27 Oktober-6 November 2025 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Populasi penelitian adalah mahasiswa Generasi Z (lahir tahun 1997-2013) yang mengalami stres. Skrining stres dilakukan menggunakan kuesioner DASS-42 kategori stres yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form dengan kuesioner mekanisme koping yang dibagikan kepada mahasiswa melalui ketua kelas. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan mekanisme koping stres pada mahasiswa Generasi Z.

HASIL PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil penelitian sebagai berikut

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, program studi, dan tingkat.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	11	20
Perempuan	42	80
Total	53	100
Program studi		
Sarjana keperawatan	32	60
Diploma 3 keperawatan	11	22
Lintas jalur	4	7
Sarjana fisioterapi	6	11
Total	53	100
Tingkat		
Tingkat 2	14	27
Tingkat 3	22	41
Tingkat 4	17	32
Total	53	100

Sumber: data primer terolah, 2025.

Analisis:

- Berdasarkan data disajikan dalam tabel 1 tentang distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin, didapati bahwa dari 53 mahasiswa responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 42 mahasiswa (80%) sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki didapati 11 mahasiswa (20%).
- Distribusi frekuensi berdasarkan program studi dari 53 mahasiswa responden didapatkan sebagian besar program studi sarjana keperawatan reguler 32 mahasiswa (60%), sedangkan responden program studi sarjana keperawatan lintas jalur yang paling kecil berjumlah 4 mahasiswa (7%).
- Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat dari 53 mahasiswa responden didapatkan sebagian besar tingkat 3 berjumlah 22 mahasiswa (41%),

sedangkan responden tingkat 2 merupakan yang paling kecil berjumlah 14 mahasiswa (27%).

2. Mekanisme koping

Tabel 2. Distribusi frekuensi mekanisme koping berdasarkan karakteristik jenis kelamin, program studi, dan tingkat.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Mekanisme koping		
Rendah	6	12
Sedang	45	84
Tinggi	2	4
Total	53	100
Jenis kelamin		
Laki-laki		
Rendah	1	2
Sedang	10	19
Perempuan		
Rendah	5	9
Sedang	35	66
Tinggi	2	4
Total	53	100
Program studi		
sarjana keperawatan reguler		
Rendah	5	9
Sedang	26	49
Tinggi	1	2
Diploma 3 keperawatan		
Rendah	1	2
Sedang	9	17
Tinggi	1	2
Sarjana keperawatan Lintas Jalur		
Sedang	4	8
Sarjana Fisioterapi		
Sedang	6	11
Total	53	100
Tingkat		
Tingkat 2		
Rendah	1	2
Sedang	13	24

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Mekanisme koping		
Tingkat 3		
Rendah	2	4
Sedang	20	38
Tinggi	2	4
Tingkat 4		
Rendah	3	6
Sedang	12	22
Total	53	100

Sumber: Data primer terolah, 2025.

Analisis:

- Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel 2 tentang distribusi frekuensi mekanisme koping, didapati bahwa dari 53 mahasiswa berdasarkan mekanisme koping sebagian besar terdapat dalam mekanisme koping sedang dengan jumlah 45 mahasiswa (84%), sedangkan yang paling kecil terdapat mekanisme koping tinggi dengan jumlah 2 mahasiswa (4%).
- Distribusi frekuensi mekanisme koping berdasarkan karakteristik jenis kelamin, didapati bahwa dari 53 mahasiswa terdapat mekanisme koping sedang yang tertinggi dalam katakteristik jenis kelamin perempuan dengan jumlah 35 mahasiswa (66%).
- Distribusi frekuensi mekanisme koping berdasarkan karakteristik program studi, didapati bahwa dari 53 mahasiswa responden berdasarkan program studi sebagian besar responden memiliki
- mekanisme koping sedang, dengan sarjana keperawatan reguler sebagai responden terbesar dengan jumlah 26 mahasiswa (49%).
- Distribusi frekuensi mekanisme koping berdasarkan karakteristik tingkat, didapati bahwa dari 53 mahasiswa responden berdasarkan tingkat sebagian besar merupakan mekanisme koping sedang terdapat pada tingkat 3 dengan jumlah 20 mahasiswa (38%).

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan lebih dominan dalam bidang pendidikan kesehatan [6]. Berdasarkan karakteristik program studi, sebagian besar responden berasal dari program studi sarjana keperawatan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi akibat beban akademik, tuntutan praktik klinik, serta evaluasi akademik yang berkelanjutan [1].

Hasil utama penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Generasi Z di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta memiliki mekanisme koping stres kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa mekanisme koping sedang merupakan mekanisme koping yang paling dominan pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan [7]. Mekanisme koping sedang muncul sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan akademik yang tinggi, namun tetap diimbangi dengan dukungan lingkungan kampus dan kesempatan melakukan aktivitas di luar kegiatan akademik.

Berdasarkan Roy Adaptation Model, mekanisme koping merupakan bagian dari proses adaptasi individu terhadap stressor yang dipengaruhi oleh pengalaman, emosi, dan interaksi dengan lingkungan [8]. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa mahasiswa Generasi Z yang mengalami stres di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta cenderung memiliki mekanisme koping pada kategori sedang sebagai bentuk adaptasi terhadap tuntutan akademik yang dihadapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang mengalami stres didominasi oleh mahasiswa program studi sarjana keperawatan, berjenis kelamin perempuan, dan berada pada tingkat perkuliahan tahun ketiga. Sebagian besar responden memiliki mekanisme koping stres kategori sedang, yang mencerminkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik dan praktik klinik yang dihadapi, dengan dukungan lingkungan kampus yang memungkinkan pengelolaan stres secara relative adaptif.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa Generasi Z
Mahasiswa diharapkan meningkatkan kesadaran dan kemampuan dalam mengelola mekanisme koping stres secara adaptif.
2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Institusi diharapkan memperkuat dukungan kesehatan mental mahasiswa melalui layanan konseling, edukasi manajemen stres, dan integrasi materi koping stres dalam kurikulum.
3. Bagi profesi keperawatan
Tenaga keperawatan diharapkan menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam memberikan edukasi dan pendekatan promotive terkait kesehatan mental mahasiswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk pengembangan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping stres pada Generasi Z.

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama proses penyusunan, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS, selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku koordinator riset Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku ketua program studi sarjana keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Bapak Isnanto, S.Kep., Ns., MAN., DNM., selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan dan saran kedalam penelitian saya.
5. Ibu Reni Puspitasari, S.Kep., Ns., MSN., selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan saran kedalam penelitian saya.
6. Bapak Erik Adik PBK, S.Kep., Ns., MSN., selaku penguji II dan pembimbing skripsi saya yang telah membantu saya, memberikan dukungan, dan semangat dari awal penyusunan proposal hingga penyelesaian skripsi saya.
7. Bagian perpustakaan dan tata usaha administrasi akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu memfasilitasi kebutuhan selama saya melakukan penelitian hingga penyelesaian skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, Muh. A., Jasman, P. A., & Pratami, N, "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas." *Abdi*, 2(1), 33–39, Dec. 2020.
- [2] Masyarakat, K., Stres, T., & Tingkat, M, "*Penerapan terapi mindfulness dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.*" 154–163, Jul. 2022.
- [3] Suweten, M., & Munaldus. "*Ilmu Credit Union*" 159, Apr. 2020.
- [4] Yustina Suprihatining Tyas, M., Alfianto, A. G., & Rahmawati, W. "Gambaran Kesehatan Jiwa Pada Generasi Z Di Kelompok Pemuda Gereja Kota Malang: Laporan Kasus." *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 10(1), 29–34, Apr. 2022.
- [5] Handayani, R. "*Konsep Dasar Komunikasi Terapeutik, Manajemen Stres Kerja, dan Caring dalam Keperawatan.*" 158(1), Jul. 2023.
- [6] Widiastuti, S., Chabibah, I., Rahayuningrum, D., Ratnasari, R., Yanti, E., & Salihun, S. "*Kesehatan Mental Tenaga Kesehatan Di Masa Pandemi.*" 124, Jul. 2025.
- [7] Sembiring, K. A., & Mustikasari, M. "*Koping Mahasiswa Yang Menjalani Objective Structured Clinical Examination (OSCE).*" 8(3), 157-163, Dec. 2023.
- [8] Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. "Hubungan Dukungan Sosial Dan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stress Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*," 17(2), 189, Dec. 2021.