

**ABSTRACT**

*Mental health is a subject that needs to be highlighted in Indonesia. Based on the results of Riskesdas 2018, in East Java, the prevalence of mental emotional disorders with symptoms of depression and anxiety at the age of 15 years and over reached 6.82% of the total subjects analyzed. Data from the Indonesian Psychologist Association (HIMPSI) in 2017, stated that 68% of depressive events experienced in Surabaya were experienced by adolescents. Stress is a condition due to the inability to face the problems experienced, and it needs to be handled properly in order to avoid physical and mental fatigue, burn out, or cause more severe mental problems. In response to the stress experienced, a person will act coping stress, which is an effort to relieve stress. Thus, appropriate coping behaviors are needed so that stress is handled properly and does not cause negative impacts. The purpose of this study was to analyze stress coping strategies for students at Universitas Airlangga, Surabaya.*

*This study is an observational descriptive study with a quantitative approach. The population of this study is all undergraduate and vocational program students at Universitas Airlangga, totaling 26,715 students with a sample of 400 students obtained through Proportional Sampling.*

*The results showed the majority of respondents are students aged 20 years (30.8%), female (67.8%), and live with family members (51%). Students experience stress at moderate stress levels (75.3%), mild stress (19.8%), and severe stress (5%). The stressors most experienced by students were consumption of unhealthy foods (94.5%), uncomfortable environment (94.25%), and boredom of routines (94.25%). The most widely used stress coping strategy is the emotion-focused coping strategy (75.5%) that tries to control emotion toward stressors, then problem-focused coping (20.8%) that tries to eliminate stress directly by handling stressors and there are also students who tend to use both strategies (3.8%).*

*The conclusion of this study is that most students experience moderate stress levels, and feel stressors from physical stressors. The majority of students use emotion-focused coping strategies that seek to control emotions over perceived stress. Suggestions from this research are for students to study stress coping strategies to help them deal with stress effectively.*

*Keywords: Stress, Coping Stress, Emotion-Focused Coping, Problem-Focused Coping*

## ABSTRAK

Kesehatan jiwa masih merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang harus diperhatikan. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, di Jawa Timur, prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai 6,82% dari total subjek yang di analisis. Data dari Himpunan Psikolog Indonesia (HIMPSI) Tahun 2017, dinyatakan bahwa 68% kejadian depresi yang dialami di Surabaya dialami oleh remaja (Handayani, 2017). Stres adalah kondisi akibat ketidakmampuan diri menghadapi masalah yang dialami, dan perlu ditangani dengan baik guna menghindari kelelahan fisik dan mental, *burn out*, atau menimbulkan masalah mental yang lebih parah. Sebagai respons dari stres yang dialami, seseorang akan melakukan koping stres, yaitu upaya untuk menghilangkan stres. Sehingga, diperlukan perilaku koping yang tepat supaya stres tertangani dengan baik dan tidak menimbulkan dampak negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis strategi koping stres pada mahasiswa di Universitas Airlangga Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi sarjana dan vokasi di Universitas Airlangga yang berjumlah 26.715 mahasiswa dengan sampel 400 mahasiswa yang didapatkan melalui *Proportional Sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden adalah mahasiswa berusia 20 tahun (30,8%), berjenis kelamin perempuan (67,8%), dan berstatus tinggal bersama keluarga (51%). Mahasiswa mengalami stres pada tingkatan stres sedang (75,3%), stres ringan (19,8%), dan stres berat (5%). Stresor yang paling banyak dialami oleh mahasiswa adalah konsumsi makanan yang kurang sehat (94,5%), lingkungan yang kurang nyaman (94,25%), dan bosan dengan rutinitas (94,25%). Strategi koping stres yang paling banyak digunakan adalah strategi *emotion-focused coping* (75,5%), kemudian *problem-focused coping*, (20,8%) dan terdapat juga mahasiswa yang cenderung menggunakan kedua strategi tersebut (3,8%).

Sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, dan merasakan stresor dari stresor fisik. Mayoritas mahasiswa menggunakan strategi *emotion-focused coping* yang berusaha untuk mengontrol emosi terhadap stres yang dirasakan. Saran dari penelitian ini adalah untuk mahasiswa mempelajari strategi koping stres untuk membantu mereka menangani stres dengan efektif.

Kata Kunci: Stres, Koping Stres, Emotion-Focused Coping, Problem-Focused Coping