



# Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menjalani Praktek Klinik Profesi Ners

## *The Relationship between Coping Mechanisms and Stress Levels of Students Undergoing Clinical Practice in the Nursing Profession*

Yohana Agustina Sitanggang<sup>1\*</sup>, Serli Wulan Safitri<sup>2</sup>, Ken Rangga Galang Adiantara<sup>3</sup>, Priska Ekayanti Mahdiansyah<sup>4</sup>, Firda Apriyanti<sup>5</sup>, Ayumi<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan

Corresponding Author: Yohana Agustina Sitanggang, [yohanaagustinasitanggang@ulm.ac.id](mailto:yohanaagustinasitanggang@ulm.ac.id)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Mahasiswa profesi Ners tahap akhir pendidikan keperawatan yang menuntut integrasi kompetensi akademik dan praktik klinik secara langsung, disertai tuntutan keterampilan, tanggung jawab terhadap pasien, serta evaluasi yang ketat. Hal tersebut menjadikan fase profesi sebagai periode yang rentan terhadap stres akademik dan psikologis. Mekanisme koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mekanisme koping dan tingkat stres mahasiswa profesi Ners selama menjalani praktik klinik. **Metode:** Desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. dengan jumlah populasi dan sampel seluruh mahasiswa sebanyak 84 orang. Variabel independen adalah mekanisme koping dan variabel dependen adalah tingkat stres. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji Pearson. **Hasil:** Analisis menggunakan uji korelasi *Pearson* menunjukkan koefisien korelasi  $r = -0,472$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara mekanisme koping dan tingkat stres. Semakin adaptif mekanisme koping, semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa. **Kesimpulan:** Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa profesi ners memiliki mekanisme koping pada kategori sedang sebanyak dan tingkat stres mayoritas berada pada kategori berat.

### ABSTRACT

**Introduction:** Nursing students in the final stage of their nursing education require direct integration of academic competencies and clinical practice, accompanied by demands for skills, responsibility towards patients, and rigorous evaluation. This makes the professional phase a period vulnerable to academic and psychological stress. Coping mechanisms are cognitive and behavioral efforts used by individuals to cope with internal and external demands that are considered burdensome. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between coping mechanisms and stress levels of nursing students during clinical practice. **Method:** Quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. with a population and sample of all 84 students. The independent variable is coping mechanisms and the dependent variable is stress levels. Data collection was carried out using a questionnaire. Data analysis used descriptive statistics and the Pearson test. **Results:** Analysis using the Pearson correlation test showed a correlation coefficient of  $r = -0.472$  with a significance value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), which means there is a significant relationship between coping mechanisms and stress levels. The more adaptive the coping mechanisms, the lower the stress levels experienced by students. **Conclusion:** The study shows that the majority of nursing students have coping mechanisms in the moderate category and the majority of stress levels are in the severe category.

#### Info Artikel:

Dikirim:

9-4-2026

Direvisi:

11-06-2026

Diterima:

20-06-2026

Diterbitkan:

30-06-2026

#### Kata Kunci:

profesi ners,  
mekanisme koping,  
tingkat stres

#### Keywords:

nursing profession,  
coping mechanisms,  
stress levels

Cite this article as: Sitanggang, Y.A., Safitri, S.W., Adiantara, K.R.G., Mahdiansyah, P.E., Apriyanti, A & Ayumi. (2026). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menjalani Praktek Klinik Profesi Ners. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat, 14 (1), 14-20. <https://doi.org/10.54004/jikis.v14i1.5056>

## PENDAHULUAN

Mahasiswa profesi ners berada pada tahapan akhir pendidikan keperawatan yang menuntut mereka untuk mengintegrasikan teori akademik dengan praktik klinik secara langsung. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai keterampilan klinis namun juga harus berhadapan dengan tekanan emosional, tanggung jawab terhadap pasien, serta evaluasi laporan yang ketat. Hal tersebut menjadikan tahap profesi sebagai periode paling rentan terhadap stres akademik dan psikologis (Hatmanti & Septianingrum, 2019)

Secara global, tingkat prevalensi stres masih tergolong tinggi dan menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental utama di dunia. Laporan dari *World Health Organization* (WHO), stres menempati peringkat keempat sebagai penyakit terbanyak di dunia, dengan estimasi lebih dari 350 juta penduduk mengalami stres (Ambarwati et al., 2017) Di Indonesia, didapatkan sekitar 1,33 juta penduduk dilaporkan mengalami stres, di mana sekitar 14% di antaranya tergolong stres berat.

Dalam konteks pendidikan tinggi, prevalensi stres akademik pada mahasiswa di dunia menunjukkan bahwa lebih dari 68% mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi, terutama pada fase praktik klinik dan penyusunan laporan kasus (Utkualp et al., 2025). Di Indonesia sendiri terdapat 70% mahasiswa keperawatan di tingkat sarjana mengalami stres pendidikan yang signifikan, dengan faktor utama berupa beban tugas akademik, tuntutan klinik, dan ekspektasi dosen. (Tarigan et al., 2025).

Kondisi stress juga dialami oleh mahasiswa keperawatan di wilayah Kalimantan Selatan yang menghadapi tuntutan akademik dan klinik yang tinggi, serta beban emosional dalam praktik keperawatan. Berdasarkan penelitian oleh Rahmah & Husni (2020) di salah satu perguruan tinggi keperawatan di Banjarmasin, Kalimantan Selatan, ditemukan bahwa kategori tingkat stres ringan sebanyak 50 orang (30,9%), stres sedang 67 orang (41,4%) dan stres berat 45 orang (27,8%). (Ruriyanty et al., 2023)

Stres yang tidak terkelola dapat berdampak negatif terhadap motivasi belajar, prestasi akademik, dan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, mekanisme koping (*coping mechanisms*) menjadi variabel penting yang menentukan bagaimana individu merespons tekanan. Untuk mengatasi tekanan tersebut, mahasiswa keperawatan menggunakan berbagai strategi koping baik yang bersifat adaptif maupun maladaptif. Strategi koping adaptif seperti mencari dukungan sosial, berpikir positif, dan melakukan refleksi pengalaman terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan klinik (Chow et al., 2021) Sebaliknya, strategi pasif seperti menghindari situasi stres atau melarikan diri dari tanggung jawab cenderung memperburuk kondisi psikologis mahasiswa (Goh et al., 2023)

Penelitian oleh Krisdianto & Mulyanti (2015) menemukan bahwa mahasiswa dengan mekanisme koping maladaptif lebih rentan mengalami depresi dan *burnout*, sedangkan penggunaan strategi koping adaptif seperti perencanaan, dukungan sosial, dan spiritualitas dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan.

Mekanisme koping menjadi faktor penting yang menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan psikologis selama proses perkuliahan. Mekanisme koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani (Lazarus & Folkman, 1984). Seiring dengan bertambahnya beban praktik klinik dan tuntutan akademik, mahasiswa keperawatan seringkali menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan praktik dan penyelesaian tugas laporan. Ketidakmampuan dalam mengelola waktu ini menyebabkan tekanan dan stres yang semakin meningkat (Bela et al, 2023).

Xiao (2025) menunjukkan bahwa mekanisme koping berperan penting dalam menentukan respons individu terhadap stres. Penggunaan koping positif berkaitan dengan penurunan stres dan emosi negatif, sedangkan koping negatif meningkatkan risiko gangguan psikologis. Penggunaan mekanisme koping negatif atau maladaptif, seperti menghindar, meluapkan emosi secara berlebihan, atau menarik diri dari lingkungan sosial, justru memperburuk kondisi mental dan meningkatkan risiko stres maupun depresi (Krisdianto & Mulyanti, 2015).

Mekanisme koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani. Individu yang mampu menggunakan mekanisme koping adaptif seperti berpikir positif, mencari dukungan sosial, dan mengelola waktu cenderung lebih mampu mempertahankan keseimbangan emosionalnya. Sebaliknya, penggunaan mekanisme koping maladaptif seperti menghindar, meluapkan emosi secara berlebihan, atau menarik diri dapat memperburuk kondisi mental dan meningkatkan risiko depresi.

Penguatan strategi koping adaptif menjadi hal yang penting dalam pendidikan keperawatan agar mahasiswa mampu mengelola tekanan akademik dan klinik secara efektif. Hasil penelitian Krisdianto & Mulyanti (2015) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Ners menggunakan mekanisme koping maladaptif. Hal ini mengindikasikan bahwa ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola stres secara konstruktif berkontribusi langsung terhadap munculnya gejala depresi selama penyusunan tugas akhir.

Sitanggang, Y.A., Safitri, S.W., Adiantara, K.R.G., Mahdiansyah, P.E., Apriyanti, A & Ayumi. (2026). Hubungan Mekanisme Koping Mekanisme koping merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola stres. Meskipun hubungan antara mekanisme koping dan stres telah banyak diteliti, bukti empiris pada mahasiswa profesi ners masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pada mahasiswa profesi ners sebagai dasar pengembangan intervensi yang mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa profesi ners di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Populasi penelitian terdiri atas 84 mahasiswa, dan seluruhnya dijadikan sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner baku, yaitu *way of coping* untuk mengukur mekanisme koping dan *perceived stress scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas mekanisme koping sebagai variabel independen dan tingkat stres sebagai variabel dependen. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *pearson* untuk mengidentifikasi hubungan antara mekanisme koping dan tingkat stres. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat dengan nomor 229/EC/KEPK-DPDPPNI/IX/2025.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Profesi Ners dalam Menjalani Praktik Klinik Tahun 2025 (n=84)**

Variabel	N	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	13	15,5
Perempuan	71	84,5
<b>Umur</b>		
20-21	4	4,8
22-23	57	68
24-25	10	12
26-27	12	14
>27	1	1,2
<b>Tempat Tinggal</b>		
Tinggal dengan orang tua	37	44
Tinggal sendiri	47	56

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2025)

Tabel 1, menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden merupakan perempuan, yaitu sebanyak 71 orang (84,5%), berdasarkan umur mayoritas responden berada pada rentang umur 22-23 tahun yaitu sebanyak 57 orang (68%) dan status tempat tinggal mayoritas responden tinggal sendiri selama menjalani pendidikan profesi yaitu sebanyak 47 responden (56%).

**Tabel 2. Distribusi Mekanisme Koping dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Profesi Ners dalam Menjalani Praktik Klinik Tahun 2025 (n=84)**

Variabel	N	%
<b>Mekanisme Koping</b>		
Sedang	71	84,5
Tinggi	13	15,5
<b>Tingkat stress</b>		
Sedang	34	40,5
Berat	50	59,5

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2025)

Tabel 2 menunjukkan bahwa kategori mekanisme koping yang digunakan mahasiswa profesi ners mayoritas berada pada kategori mekanisme koping sedang, yaitu sebanyak 71 orang (84,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres melalui strategi koping cenderung berada pada tingkat yang cukup dan tingkat stres mayoritas pada kategori stres berat yaitu sebanyak 50 mahasiswa (59,5%).

**Tabel 3. Tabulasi silang Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Profesi Ners dalam Menjalani Praktik Klinik Tahun 2025 (n = 84)**

Mekanisme koping	Tingkat stress Sedang		Tingkat stress Berat	
	N	%	N	%
Sedang	26	36,6	45	63,4
Tinggi	8	61,5	5	38,5
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 71 responden yang memiliki mekanisme koping kategori sedang, sebagian besar mengalami stres berat yaitu sebanyak 45 responden (63,4%), sedangkan yang mengalami stres sedang sebanyak 26 responden (36,6%). Sementara itu, dari 13 responden yang memiliki mekanisme koping kategori tinggi, sebagian besar mengalami stres sedang yaitu sebanyak 8 responden (61,5%), dan yang mengalami stres berat sebanyak 5 responden (38,5%).

Secara keseluruhan, dari 84 responden terdapat 34 responden (40,5%) yang mengalami stres sedang dan 50 responden (59,5%) yang mengalami stres berat. Hasil tabulasi silang menunjukkan adanya kecenderungan bahwa responden dengan mekanisme koping yang lebih tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan responden dengan mekanisme koping sedang.

**Tabel 4. Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Profesi Ners dalam Menjalani Praktik Klinik Tahun 2025**

		Mekanisme koping	Tingkat stres
Mekanisme koping	<i>Pearson correlation</i>	1	-,472
	<i>Sig. (2 tailed)</i>		.000
	N	84	84
Tingkat stress	<i>Pearson correlation</i>	-,472	1
	<i>Sig. (2 tailed)</i>	.000	
	N	84	84

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2025)

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi *Pearson* terhadap 84 responden, diperoleh nilai koefisien korelasi antara mekanisme koping dengan tingkat stres sebesar  $r = -0,472$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan tingkat stres pada mahasiswa profesi ners yang sedang menjalani praktik klinik. Koefisien korelasi yang bernilai negatif menggambarkan bahwa semakin efektif mekanisme koping yang digunakan, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, penggunaan mekanisme koping yang kurang cenderung berhubungan dengan tingginya tingkat stres. Berdasarkan nilai koefisien tersebut, kekuatan hubungan dapat dikategorikan berada pada tingkat sedang.

## PEMBAHASAN

### Mekanisme Koping pada Mahasiswa Profesi Ners

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mekanisme koping mahasiswa profesi ners pada kategori sedang. Mekanisme koping adalah berbagai pikiran dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola situasi yang menimbulkan stres, baik yang berasal dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan

Sitanggang, Y.A., Safitri, S.W., Adiantara, K.R.G., Mahdiansyah, P.E., Apriyanti, A & Ayumi. (2026). Hubungan Mekanisme Koping (eksternal). Koping merupakan upaya yang dilakukan secara sadar dan disengaja dalam menghadapi tekanan atau permasalahan yang dihadapi (Algorani & Gupta, 2023).

Mekanisme koping merupakan respons adaptif maupun maladaptif individu dalam menghadapi tekanan psikologis yang timbul dari tuntutan kehidupan akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Krisdianto & Mulyanti (2015) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir menggunakan mekanisme koping maladaptif yang mencerminkan kecenderungan untuk meluapkan emosi tanpa menyelesaikan sumber stres secara konstruktif, seperti menyendiri, menangis, atau mengekspresikan frustrasi di media sosial. Bentuk koping seperti ini tidak menyelesaikan masalah inti dan bahkan dapat memperparah kondisi emosional, karena individu hanya menekan sementara perasaan tidak menyenangkan. Hasil ini mendukung teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menyebutkan bahwa efektivitas koping sangat dipengaruhi oleh kemampuan kognitif individu dalam menilai stresor dan memilih strategi yang sesuai. Dengan demikian, kemampuan memilih dan menerapkan koping adaptif menjadi faktor protektif penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa pada masa akhir studi.

Mekanisme koping individu dalam menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh faktor individu dan faktor interpersonal. Faktor individu seperti usia, pertumbuhan, perkembangan, faktor genetik, kesehatan fisik, *hardiness*, *resilience*, spiritualitas dan efikasi diri. Faktor interpersonal meliputi perasaan memiliki, jaringan sosial dan dukungan sosial keluarga (Suwanti et al., 2019). Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tinggal di kos atau tempat tinggal sendiri. Mahasiswa yang tinggal di kos atau tempat tinggal sendiri cenderung menghadapi tekanan tambahan karena keterbatasan dukungan sosial langsung dan tuntutan kemandirian, sedangkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua atau keluarga memiliki dukungan emosional lebih besar, yang dapat memfasilitasi mekanisme koping adaptif. Dukungan ini menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan.

Berdasarkan hasil telaah terhadap 24 studi yang diidentifikasi, sebanyak tujuh studi melaporkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu strategi yang bermanfaat dalam membantu individu menghadapi stres. (Loureiro et al., 2024). Keluarga memiliki peran penting bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Dari Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tinggal bersama dengan orang tua yaitu 35 orang (65,63%). Menurut Wolf *et al* (2015) bahwa adanya dukungan sosial dari keluarga dan teman akan membantu mahasiswa dalam menghadapi stress akademik. Dengan adanya keluarga maka mahasiswa bisa menceritakan permasalahan yang dihadapi selama belajar di perkuliahan maupun di Praktik klinik (Agustiningsih, 2019).

Menurut Rodin dan Salovey, keluarga merupakan sumber utama dukungan sosial bagi anak melalui pemenuhan kebutuhan, perawatan, informasi, serta dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua, saudara, dan anggota keluarga lainnya. Dukungan sosial keluarga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, rasa memiliki, harga diri, dan pandangan positif terhadap diri sendiri, sehingga membantu individu merespons tekanan secara lebih adaptif dan mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya (Wistarini & Marheni, 2019).

### **Tingkat stres pada Mahasiswa Profesi Ners**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa profesi ners mengalami stress berat. Stres akademik dapat terjadi akibat adanya ketidakmampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan berbagai keadaan yang baru dalam dunia perkuliahan (Harahap et al., 2020). Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk mengatasinya. Tingkat stres akademik pada mahasiswa merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Berdasarkan hasil penelitian Yunalia *et al.* (2021), juga menunjukkan sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stres pada tingkat sedang hingga tinggi, hal ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik masih menjadi persoalan signifikan di lingkungan pendidikan keperawatan. Tekanan tersebut dapat bersumber dari beban tugas kuliah, ujian, jadwal praktik klinik, maupun tekanan sosial dan ekspektasi diri.

Kondisi tersebut sejalan dengan teori *stress and coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres muncul ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kapasitas individu untuk mengelolanya. Apabila individu memaknai tuntutan akademik sebagai suatu ancaman atau beban, maka akan timbul respons emosional berupa kecemasan, ketegangan, dan kelelahan mental, yang dalam jangka panjang berpotensi menurunkan kinerja akademik serta berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Hal ini didukung oleh penelitian (Krisdianto & Mulyanti, 2015a) Krisdianto dan Mulyanti (2015) yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami depresi pada tingkat ringan hingga sedang, sebagai indikator bahwa stres akademik telah mencapai fase yang mengganggu kesejahteraan psikologis. Dari perspektif psikologis, stres yang tidak dikelola secara efektif dapat berkembang menjadi gangguan afektif, seperti depresi, kecemasan, maupun kelelahan emosional.

Sitanggang, Y.A., Safitri, S.W., Adiantara, K.R.G., Mahdiansyah, P.E., Apriyanti, A & Ayumi. (2026). Hubungan Mekanisme Koping Smith dan Yang (2017) melaporkan bahwa mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan mengalami tingkat stres yang tinggi karena harus menghadapi tuntutan akademik, praktik klinik, serta penyesuaian terhadap lingkungan pelayanan kesehatan. Faktor yang menyebabkan stres akademik meliputi masalah akademik, masalah personal, masalah klinik dan konflik kepentingan (Yildirim *et al*, 2016; Yang and Smith, 2016).

Mahasiswa yang mampu beradaptasi terhadap lingkungan yang baru yaitu klinik akan bisa menyesuaikan diri dan bertahan terhadap lingkungan klinik. Mahasiswa yang tertarik terhadap lingkungan klinik juga akan mempengaruhi sikap dan perilaku mahasiswa. Mahasiswa keperawatan yang memiliki pribadi yang kuat akan mampu bertahan dalam menghadapi lingkungan praktek di klinik meskipun mengalami sedikit stres. Interpretasi setiap mahasiswa keperawatan dalam menanggapi stressor akan menentukan tindakan dalam memecahkan masalah.

### **Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres**

Hasil uji analisis menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara mekanisme koping dengan tingkat stres. Dalam pendidikan profesi Ners, mahasiswa dihadapkan pada stressor yang lebih kompleks dibandingkan dengan tahap akademik reguler, karena keterlibatan langsung dalam pelayanan kesehatan yang menuntut ketelitian klinis, tanggung jawab etik, kompetensi profesional, serta kemampuan komunikasi terapeutik.

Penelitian oleh Dias *et al* (2024) menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa berasal dari tuntutan tenaga kesehatan, beban praktik klinik, kesenjangan antara teori dan praktik, serta kondisi lingkungan kerja yang tidak selalu kondusif. Pada kondisi tersebut, penerapan strategi koping adaptif, seperti restrukturisasi kognitif, kerja sama dengan rekan sebaya, pengelolaan waktu, dan pencarian dukungan sosial, berperan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan adaptasi di lingkungan praktik. Sebaliknya, strategi koping yang bersifat menghindar, menarik diri, maupun perilaku kompensatoris cenderung berkaitan dengan peningkatan stres, penurunan motivasi belajar, serta berpotensi menghambat proses pembelajaran klinik.

Berdasarkan hasil maka penelitian ini memiliki implikasi signifikan bagi institusi pendidikan keperawatan. Mekanisme koping terbukti merupakan faktor kunci yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik dan klinik selama pendidikan profesi. Hasil ini menegaskan pentingnya peran institusi dalam merancang dan mengimplementasikan intervensi yang berfokus pada penguatan koping adaptif, antara lain melalui edukasi manajemen stres, peningkatan literasi kesehatan mental, pendampingan berkelanjutan selama praktik klinik, serta penguatan sistem dukungan akademik dan sosial.

### **KESIMPULAN**

Mekanisme koping yang digunakan mahasiswa profesi ners mayoritas berada pada kategori mekanisme koping sedang, tingkat stres mayoritas pada kategori stres berat dan hasil uji menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan tingkat stres pada mahasiswa profesi ners yang sedang menjalani praktik klinik. Nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif menggambarkan bahwa semakin efektif mekanisme koping yang digunakan, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, penggunaan mekanisme koping yang kurang cenderung berhubungan dengan tingginya tingkat stres.

### **SARAN**

Disarankan bagi institusi pendidikan untuk memberikan edukasi atau membuat program peningkatan koping adaptif bagi mahasiswa profesi Ners melalui pelatihan manajemen stres, pendampingan klinik yang lebih intensif, serta penyediaan layanan konseling yang mudah diakses. Pembimbing klinik juga perlu memperkuat supervisi dan menciptakan lingkungan praktik yang suportif guna membantu mahasiswa mengelola tekanan selama praktik. Penelitian selanjutnya direkomendasikan menggunakan desain intervensi untuk menilai efektivitas program penguatan koping dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa profesi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran stres akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250>
- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023). Coping mechanisms. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Chow, K. M., Tang, W. K. F., Chan, W. H. C., Sit, J. W. H., Choi, K. C., & Chan, S. (2021). Resilience and coping strategies among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 52, 103016. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103016>

- Sitanggang, Y.A., Safitri, S.W., Adiantara, K.R.G., Mahdiansyah, P.E., Apriyanti, A & Ayumi. (2026). Hubungan Mekanisme Koping Dias, J. M., Subu, M. A., Al-Yateem, N., Ahmed, F. R., Rahman, S. A., Abraham, M. S., Forootan, S. M., Ahmad Sarkhosh, F., & Javanbakh, F. (2024). Nursing students' stressors and coping strategies during their first clinical training: A qualitative study in the United Arab Emirates. *BMC Nursing*, 23(1), 322. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01962-5>
- Goh, Y. S., Zhang, H., & Ow-Yong, Q. M. (2023). Avoidant coping and its relationship with psychological distress among healthcare students: A cross-sectional study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(1), 115–125. <https://doi.org/10.1111/inm.13071>
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti. (2015a). Mekanisme koping berhubungan dengan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 159–167.
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti. (2015b). Mekanisme koping berhubungan dengan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia (JNKI)*, 3(2), 71–76.
- Loureiro, F., Peças, D., Neves, A. C., & Antunes, A. V. (2024). Coping strategies and social support in nursing students during clinical practice: A scoping review. *Nursing Open*, 11. <https://doi.org/10.1002/nop2.2112>
- Ruriyanty, N. R., Rahman, S., Mohtar, M. S., & Basit, M. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184–189. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.493>
- Suwanti, S., Yetty, Y., & Aini, F. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan mekanisme koping klien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.29-39>
- Tarigan, M., Silitonga, H. Y. L., & Purba, J. M. (2025). Emotional intelligence and education-related stress among baccalaureate nursing students in Indonesia: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12648233>
- Utkualp, N., Unal, E., & Ozdemir, A. (2025). The effect of Leopold maneuver training with hybrid simulation on nursing students' stress, biopsychosocial response, and stress coping behaviors: A randomized controlled study. *BMC Nursing*, 24(1), 58. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03386-1>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164–173.
- Xiao, L. (2025). The dual mediating role of coping style between resilience and negative emotions in nursing undergraduates: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 24, 736. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03393-2>