

Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Datu Kamanre Dalam Menghadapi Praktek Klinik Di Rumah Sakit.

Natalia Datu¹, Risnawati², Haedir³

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre, S1 Keperawatan, E-mail: nataliadatu96@gmail.com

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre, S1 Keperawatan, E-mail: risnawatinasir15@mail.com

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre, S1 Keperawatan, E-mail: haedirdatukamanre@gmail.com

Abstrak: Stressor adalah salah satu penyebab stress yang dapat megganggu Kesehatan. Hal ini terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi pada saat gagal mengatasi tuntutan dan permasalahan saat pembelajaran klinik di lapangan. **Tujuan** : untuk menegetahui Hubungan tingkat stress dengan mekanisme koping mahasiswa keperawatan dalam menghadapi praktek pembelajaran di rumah sakit. **Metode penelitian** : *observasional* dengan pendekatan *cross sectional* dengan besaran sampel 35 responden. Sampling penelitian menggunakan *total random sampling*, Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan proses perhitungan menggunakan uji *chi-square* dengan menggunakan SPSS 22 kesalahan α 0.05. **Hasil penelitian** : berdasarkan hasil analisa data menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p value* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari α = 0,05 dengan demikian dapat dikatakan H0 ditolak dan H1 Diterima artinya ada hubungan Hubungan tingkat stress dengan mekanisme koping mahasiswa keperawatan dalam menghadapi praktek klinik di rumah sakit.

Kata kunci: Stres; Mekanisme Koping; Mahasiswa Keperawatan

Abstract: Stressors are one of the causes of stress that can disrupt health. This occurs when students experience emotional tension when failing to overcome demands and problems during clinical learning in the field. **Objective** : to determine the relationship between stress levels and nursing students' coping mechanisms in facing learning practices in hospitals. **Research method** : observational with a cross-sectional approach with a sample size of 35 respondents. Research sampling uses total random sampling, data collection uses questionnaires and the calculation process uses the chi-square test using SPSS 22 error α 0.05. **Research results** : based on the results of data analysis using the chi-square test obtained *p value* = 0.000 which means it is smaller than α = 0.05 thus it can be said that H0 is rejected and H1 is accepted meaning there is a relationship between stress levels and nursing students' coping mechanisms in facing clinical practice in hospitals.

Keywords: Stress, Coping Mechanisms, Nursing Students

1. Pendahuluan

Pembelajaran klinik merupakan salah satu proses yang telah akan dilalui mahasiswa sebagai kejadian yang dapat menyebabkan stres. Stressor adalah salah satu penyebab stress yang dapat mengganggu Kesehatan. Hal ini terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi pada saat gagal mengatasi tuntutan dan permasalahan saat pembelajaran klinik di lapangan. Periode pembelajaran klinik merupakan hal menyenangkan tetapi status dan peran sebagai mahasiswa seringkali menjadi stressor. Proses transisi pembelajaran akademik ke pembelajaran klinik dapat menyebabkan stres yang tinggi bagi mahasiswa. Hal ini dipengaruhi oleh mekanisme coping dari mahasiswa. Semakin bagus mekanisme coping setiap individu maka tingkat adaptasi juga akan semakin baik sehingga bagi tubuh stress tidak akan mengganggu Kesehatan begitu juga sebaliknya. Stress merupakan masalah Kesehatan masyarakat keempat di dunia (WHO, 2025).

Stress dapat terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi pada saat gagal mengatasi tuntutan dan permasalahan saat pembelajaran klinik di lapangan. Periode pembelajaran klinik merupakan hal menyenangkan tetapi status dan peran sebagai mahasiswa seringkali menjadi stressor. Proses transisi pembelajaran akademik ke pembelajaran klinik dapat menyebabkan stres yang tinggi bagi mahasiswa (Casya, 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019 melaporkan bahwa sebanyak 450 juta individu secara global teridentifikasi mengalami gangguan stres, sebuah angka yang menempatkan stres sebagai masalah kesehatan urutan keempat terbanyak di dunia. Studi epidemiologis terhadap populasi mahasiswa secara internasional memperlihatkan tingkat stres berkisar antara 38% hingga 71%, sementara di benua Asia proporsinya tercatat antara 39% hingga 61,3%. Pada 2020, WHO mencatat 235 juta orang yang mengalami stres dimana menjadi penyakit keempat paling umum di dunia

(Fathurrohman et al., 2024). Kemenkes RI (2024) melaporkan 450 juta orang mengalami gangguan mental, dengan 154 juta di antaranya menderita depresi. Selain itu, 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun mengalami masalah psikologis. Memasuki tahun 2020, Jakarta menempati posisi keenam dalam daftar kota dengan angka stres tertinggi, setelah kota-kota besar seperti Istanbul, Tokyo, Pakistan, Seoul, dan Manila. Pertumbuhan kasus stres di Indonesia semakin nyata, di mana laporan Riskesdas tahun 2018 mengidentifikasi prevalensi stres pada mahasiswa mencapai 36,7% sampai 71,6%. Khusus di lingkungan Fakultas Kedokteran, proporsi mahasiswa yang mengalami stress berkisar pada angka 45,8% hingga 71,6% (Sulti, & Martafari, 2025). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi stress pada penduduk di Sulawesi Selatan umur 15 hingga 24 tahun sebanyak 9,26%. Sebanyak 12,83% yang mengalami gangguan emosional. Ditemukan data bahwa sebanyak 6,78% penduduk di Kabupaten Gowa yang mengalami gangguan emosional, 4,25% diantaranya mengalami stres dengan kelompok umur ≥ 15 tahun (Islamy, Muzakkir, & Ratna, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada mahasiswa keperawatan STIKES Datu Kmanre dalam menghadapi praktek klinik di rumah sakit. Peneliti melakukan wawancara dengan 10 mahasiswa keperawatan praktik klinik, didapatkan data 6 mahasiswa mengatakan stres 2 yang paling umum terjadi diakibatkan oleh tugas dan juga keadaan di klinik. Didapatkan informasi secara verbal dari mahasiswa reguler yang sedang menjalani praktek klinik bahwa selain melakukan asuhan keperawatan kepada klien, mereka juga harus membuat tugas dalam bentuk laporan pendahuluan dan laporan kasus yang dikerjakan dalam waktu yang singkat. 4 mahasiswa mengatakan jarak tempuh yang cukup jauh untuk mencapai rumah sakit yang menjadi tempat praktik. Yang dianggap sangat membebani mahasiswa dan memicu stres. Adapun tanda dan gejala stress yang muncul antara lain gelisah, mukapucat, jantung

berdebar-debar, Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang atau makan berlebih, mudah tersinggung, sulit konsentrasi, Ada keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, sakit maag, keringat berlebih. Menanggapi masalah diatas 6 dari 10 mahasiswa dengan stress memilih untuk menerima keadaan yang ada karena ini merupakan proses perkuliaan yang harus dijalankan. Sedangkan 4 dari 10 mahasiswa protes terhadap keadaan yang dialami dan merasa gelisa dengan keadaan yang dialaminya.

Selistiyaningtyas & Nurhidayati (2019) menyatakan salah satu hambatan dalam keberhasilan pembelajaran di profesi adalah stres yang meningkat. Perilaku adaptif terhadap pemajanan stress ada 2, yaitu destruktif dan konstruktif. Perilaku 3 yang konstruktif membantu mahasiswa termotivasi dan meningkatkan prestasi. Sebaliknya, perilaku destruktif akan menghambat belajar mahasiswa yang berakibat terjadinya penurunan prestasi. Stres bertindak sebagai penyaring yang dapat mendorong atau sebaliknya menghambat proses belajar mahasiswa dari pembelajaran kelas ke pembelajaran klinik sehingga dapat menyebabkan stres yang tinggi.

Isu seperti depresi, kecemasan, dan stress dapat mengganggu cara berpikir, perasaan, dan perilaku seseorang, yang bisa berpengaruh pada kinerja akademis mahasiswa. Di kalangan mahasiswa, masalah kesehatan mental, terutamastres, sering kali menjadi penghalang dalam mencapai potensi akademik mereka. Adanya beberapa gejala stress dapat mengganggu proses belajar mengajar mahasiswa, sehingga diperlukan mekanisme koping yang tepat. Mekanisme koping yang diperlukan untuk mengatasi stressor tersebut dinamakan mekanisme koping adaptif (Oktaviani, Simbolon, Setianingsih, & Rahayu, 2025). Mekanisme koping adaptif merupakan upaya positif dan rasional seseorang dalam menanggulangi masalah dari adanya tekanan atau stressor. Sebaliknya, mekanisme koping maladaptive merupakan upaya yang negative seseorang

dalam mengatasi tekanan atau stressor (Herawati, 2019). Mekanisme koping yang digunakan seseorang untuk mengatasi stress akan berbeda, hal tersebut dipengaruhi oleh tipe koping yang digunakan. Sifat dari koping diantaranya terencana, disengaja serta koping tersebut termasuk dalam

upaya psikologis yang digunakan untuk mengatasi stress. Saat timbulnya masalah, seseorang dapat mengendalikan dan mempelajari mekanisme koping sehingga dapat merasakan dan mengatasi dampak dari adanya masalah tersebut (Aris, Yuni, Sarfika, Rika., & Erwina, 2018).

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *observasional* menggunakan pendekatan *cross sectional* untuk menganalisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Datu Kamanre Dalam Menghadapi Praktek Klinik Di Rumah Sakit. Sampel penelitian berjumlah 35 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *Chi-Square* pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Analisis Univariat

a. Usia

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia responden pada mahasiswa keperawatan STIKES Datu Kamanre.

Usia	Frekuensi	Persen (%)
< 20 th	3	8.6
20-22 th	29	82.9
> 22 th	3	8.6
Total	35	100.0

Sumber : data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1. Dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas responden (82.9%) berusia 20-22 tahun yaitu 29 responden dari total 35 responden.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan semester responden pada mahasiswa keperawatan STIKES Datu Kamanre.

Semester	Frekuensi	Persen (%)
laki-laki	1	2.9
perempuan	34	97.1
Total	35	100.0

Sumber : data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2. Dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas responden (97,1%) berjenis kelamin perempuan yaitu 34 responden dari total 35 responden

c. Semester

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan semester responden pada mahasiswa keperawatan STIKES Datu Kamanre.

Semester	Frekuensi	Persen (%)
4	10	28.6
6	14	40.0
8	11	31.4
Total	35	100.0

Sumber : data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.3 Dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas responden (40.0 %) ada pada semester 6 yaitu 14 responden dari total 35 responden.

d. Tingkat stres pada mahasiswa praktek klinik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi tingkat stress pada mahasiswa praktek klinik mahasiswa keperawatan STIKES Datu Kamanre.

Tingkat Stres	Frekuensi	Persen (%)
Normal	24	68.6
Stres Ringan	5	14.3
Stres Sedang	6	17.1
Total	35	100.0

Sumber : data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diinterpretasikan mayoritas (68,6%) responden dengan tingkat stres normal yaitu 24 responden dari total 35 responden.

e. Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan STIKES Datu Kamanre.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi mekanisme koping Mahasiswa Keperawatan STIKES Datu Kamanre.

Mekanisme Koping	Frekuensi	Persen (%)
Adaptif	33	94.3
Maladaptif	2	5.7
Total	65	100.0

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas (94,3%) responden dengan mekanisme koping adaptif yaitu 33 responden dari total 35 responden.

3.2. Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Datu Kamanre Dalam Menghadapi Praktek Klinik di Rumah Sakit.

Variabel	Mekanisme Koping				Total		P Value
	Adaptif		Maladaptif				
Tingkat Stres	n	%	n	%	n	%	0,615
Normal	22	62.7	2	5.7	24	68.6	
Stres Ringan	5	14.3	0	0.0	5	14.3	
Stres Sedang	6	17.1	0	0.0	1	17.1	
Total	33	100.0%	2	100.0%	35	100.0%	

Sumber : Data Primer , 2023

Berdasarkan hasil uji Chi-Square yang disajikan pada Tabel 6 diperoleh nilai *p value* sebesar 0,615, yang berarti lebih besar dari $\alpha = 0,05$ ($p > 0,05$). Secara statistik ini menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa Keperawatan STIKES Datu Kamanre dalam menghadapi praktik klinik di rumah sakit.

Temuan ini berarti bahwa variasi tingkat stres pada responden tidak berbanding lurus dengan variasi mekanisme koping yang digunakan.

Dengan kata lain, mahasiswa yang mengalami stres tinggi belum tentu menerapkan mekanisme koping yang berbeda secara bermakna dibanding mahasiswa yang mengalami stres rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme koping dipengaruhi oleh faktor lain selain tingkat stres itu sendiri.

Menurut Siswoyo (2017) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan

dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Ketika berpikir terus menerus dengan berbagai macam tekanan maka akan menimbulkan satu masalah yaitu stress.

Ayu (2013) berpendapat bahwa Stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stress bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan, dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya. Partiwi (2019) menambahkan bahwa Sangat banyak bentuk problem kehidupan yang dapat menyebabkan stres, antara lain adalah problem keluarga, problem lingkungan, situasi, problem pekerjaan/pelajaran, problem keuangan, problem kesehatan, dan sebagainya. Dari pembahasan di atas penulis dapat berasumsi bahwa mahasiswa dengan tingkat kerja yang tinggi dapat menyebabkan stress. Ketika mahasiswa melakukan praktek ada berbagai macam tugas dan tantangan dari merawat pasien sehingga membuat mahasiswa sendiri stress.

Secara konseptual, mekanisme koping merupakan proses kognitif dan perilaku yang dipilih individu untuk menghadapi tuntutan stresor yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki. Teori transaksional tentang stres dan koping menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap stresor, pengalaman sebelumnya, dukungan sosial, kemampuan adaptasi, serta faktor personal seperti kepercayaan diri

dan regulasi emosi memengaruhi pilihan mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa keperawatan dalam situasi klinik.

Beberapa penelitian terbaru menyoroti dinamika hubungan stres dan mekanisme koping pada konteks mahasiswa keperawatan. Sebagai contoh, penelitian oleh Risman Barkah dan Syiddaturrohman et al. (2024) juga menemukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dan tingkat stres mahasiswa keperawatan selama praktik klinik di rumah sakit dengan nilai $p > 0,05$, yang konsisten dengan temuan penelitian ini. Namun, studi lain pada konteks mahasiswa keperawatan menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan strategi koping. Misalnya, penelitian Claudia Patricia et al. (2023) melaporkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan strategi koping pada mahasiswa keperawatan dalam proses pembelajaran daring, dengan nilai $p < 0,001$, yang menegaskan bahwa konteks penelitian (misalnya perkuliahan daring vs praktik klinik) dapat memengaruhi hubungan antara stres dan mekanisme koping. Selain itu, penelitian yang mengkaji hubungan strategi koping dan regulasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa ners menunjukkan bahwa strategi koping yang efektif dan kemampuan regulasi diri yang baik berhubungan signifikan dengan penurunan stres, menyoroti bahwa faktor tambahan seperti regulasi diri dan keterampilan psikologis lainnya dapat memperkuat hubungan antara stres dan koping jika diukur bersama.

Perbedaan hasil penelitian ini dengan beberapa penelitian lain dapat disebabkan oleh berbagai faktor metodologis maupun konteks subjek penelitian. Misalnya, perbedaan

instrumen pengukuran, karakteristik sampel (misalnya semester/tingkat pengalaman klinik), kondisi dukungan akademik dan klinik yang tersedia bagi mahasiswa, serta strategi pembelajaran dan pendampingan yang diterapkan di institusi pendidikan masing-masing.

Walaupun secara statistik tidak ditemukan hubungan yang signifikan, hasil ini tidak dapat diartikan bahwa stres tidak penting dalam praktik klinik. Stres tetap merupakan fenomena yang perlu diperhatikan karena berhubungan dengan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan adaptasi mahasiswa. Oleh karena itu, institusi pendidikan keperawatan perlu mempertimbangkan upaya pembinaan dukungan psikososial, pelatihan koping adaptif, serta peningkatan sumber daya internal mahasiswa agar mahasiswa dapat menghadapi tuntutan klinik dengan lebih efektif, meskipun hubungan antara stres dan koping tidak nampak signifikan secara statistik dalam penelitian ini.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 35 mahasiswa Keperawatan STIKES Datu Kamanre, diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres dalam kategori normal (68,6%) dan mayoritas menggunakan mekanisme koping adaptif (94,3%) dalam menghadapi praktik klinik di rumah sakit. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,615$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan mekanisme koping. Dengan demikian, tingkat stres mahasiswa tidak berhubungan secara statistik dengan mekanisme koping yang digunakan dalam menghadapi praktik klinik.

Daftar Pustaka

1. Aris, Yuni., Sarfika, Rika., & Erwina, Ira. (2018). Stres pada Mahasiswa Keperawatan dan Strategi Koping yang Digunakan. NERS: Jurnal Keperawatan, Volume 14, No. 2, Oktober 2018, (Hal. 81-91)
2. Aufa, N. I., Nopianti, R., Indira, S., Nurfadilah, R., & Febrianti, S. (2024). *The relationship between stress levels and coping mechanisms in students facing clinical practice*. KIAN Journal, 3(2), 96–107. <https://doi.org/10.56359/kian.v3i2.591>
3. Casya, H. A. (2024). *Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Pada Penyelesaian Tugas Akhir Menggunakan Metode Nasa-Tlx* (Doctoral dissertation, FAKULTAS TEKNIK, UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA).
4. Fathurrohman, Syuhada, & Handayani. (2024). Hubungan Tingkat Stres. Nusantara Hasana Journal, 4(3), 149–166.
5. Herawati, I. (2019). *Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat 1 S1 Keperawatan Stikes Bhakti Kencana Bandung* (Doctoral dissertation, Universitas Bhakti Kencana).
6. Islamy, F. N., Muzakkir, M., & Ratna, R. (2023). Pengaruh Stress Terhadap Kecenderungan Perilaku Mencederai Diri Sendiri Pada Remaja Di SMKN 5 Gowa. JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 3(3), 84-89.
7. Liu, J., Yang, Y., Chen, J., Zhang, Y., Zeng, Y., & Li, J. (2022). *Stress and coping styles among nursing students during the initial period of the clinical practicum: A cross-section study*. International Journal of Nursing Sciences, 9(2), 222–229. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2022.02.004>
8. Oktaviani, H., Simbolon, S. F., Setianingsih, T., & Rahayu, P. (2025). Hubungan Motivasi, Mekanisme Koping dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama di Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Medika Suherman Tahun 2024. JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan, 15(1), 69-81.
9. Patricia, C., Tresnadjaja, R., & Prasetya Ningrum, W. (2023). *Hubungan stres akademik dengan strategi koping mahasiswa alih jenjang prodi sarjana keperawatan dalam proses pembelajaran daring*. Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel, 17(1). <https://doi.org/10.36051/jiki.v17i1.206>
10. Pratiwi, A., Mardiana, N., & Fitri, N. (2024). *Hubungan strategi koping dan regulasi diri dengan tingkat stres mahasiswa profesi ners Institut Citra Internasional tahun 2024*. Jurnal Kesehatan Tambusai. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.41491>.
11. Risman Barkah, & Syiddaturrohmah, N. S. (2024). *The relationship between coping strategies and stress levels among undergraduate nursing students*. Genius Journal, 7(1). <https://doi.org/10.56359/gj.v7i1.771>.
12. Selistyaningtyas, S. R., & Nurhidayati, T. (2019). Penilaian diri tentang kompetensi psikomotor komunikasi terapeutik mahasiswa profesi ners Universitas Muhammadiyah Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus* (Vol. 2).
13. Sulti, D., & Martafari, C. A. (2025). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(4), 1939-1948.
14. World Health Organization. (2025). *World mental health today: latest data*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240113817>.