Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 9676-9684 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Sari Mulia

Bella Safira*[1], M. Arief Wijaksono[2], Rifa'atul Mahmudah[3]
[1,2,3] Universitas Sari Mulia
Email: shafiraibel@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa profesi ners menghadapi berbagai tuntutan akademik dan praktik klinik yang berpotensi menimbulkan stres, sehingga memerlukan mekanisme koping yang adaptif untuk mengatasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Sari Mulia. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, pengambilan sampel melibatkan 56 responden melalui teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat stres dan mekanisme koping, yang kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman rho (α=0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat (39,3 %) dan memiliki mekanisme koping adaptif (51,8 %). Analisis bivariat mendapati adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan mekanisme koping dengan kekuatan korelasi kuat dan arah negatif (r=−0,523; p<0,001), yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin besar kecenderungan menggunakan koping maladaptif akibat beban praktik klinik dan keterbatasan pengalaman. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa profesi ners, sehingga mahasiswa diharapkan mampu menerapkan strategi koping adaptif untuk mengelola stres selama menjalani pendidikan.

Kata Kunci: Mahasiswa Profesi Ners, Mekanisme Koping, Tingkat Stres

Abstract

Professional nursing students face various academic and clinical practice demands that can trigger stress, requiring adaptive coping mechanisms to manage them. This study aims to determine the relationship between stress levels and coping mechanisms among professional nursing students at the Faculty of Nursing, Sari Mulia University. Utilizing a quantitative approach with a cross-sectional design, the sample comprised 56 respondents selected via total sampling. Data were collected using stress level and coping mechanism questionnaires, and analyzed univariately and bivariately using the Spearman's rho test (α=0.05). The results showed that most respondents experienced severe stress (39.3 %) and demonstrated adaptive coping mechanisms (51.8 %). Bivariate analysis revealed a significant, strong negative correlation between stress levels and coping mechanisms (r=−0.523; p<0.001), indicating that higher stress levels are associated with a greater tendency to use maladaptive coping strategies due to clinical practice burdens and limited experience. In conclusion, there is a significant relationship between stress levels and coping mechanisms among professional nursing students, suggesting that students are encouraged to apply adaptive coping strategies to manage stress effectively during their education.

Keywords: Coping Mechanism, Nursing Professional Students, Stress

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa profesi ners merupakan calon perawat profesional yang berada pada tahap pendidikan yang menuntut integrasi pengetahuan, keterampilan klinik, sikap profesional, dan kemampuan berpikir kritis dalam memberikan asuhan keperawatan. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga berbagai tuntutan praktik klinik, seperti pencapaian target kompetensi, penyusunan dokumentasi keperawatan, laporan kasus, seminar, serta evaluasi dari dosen dan pembimbing klinik. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa profesi ners menjadi kelompok yang rentan mengalami tekanan selama menjalani proses pendidikan profesi [1]. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa profesi ners menghadapi stres terutama selama praktik klinik yang berkaitan dengan tekanan akademik, tuntutan tugas, dan masalah sosial.

Tekanan yang dialami mahasiswa profesi ners dapat berasal dari berbagai aspek, terutama praktik klinik. Mahasiswa dituntut mampu memberikan asuhan keperawatan sesuai standar profesi, melakukan komunikasi terapeutik, mengambil keputusan klinis, serta beradaptasi dengan lingkungan pelayanan kesehatan. Keterbatasan pengalaman dan keterampilan klinik, kekhawatiran melakukan kesalahan dalam memberikan tindakan, serta tuntutan evaluasi dari pembimbing klinik juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis [3]. Apabila tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang memadai, mahasiswa berisiko mengalami stres selama menjalani pendidikan profesi. Literatur mengenai mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa lingkungan pembelajaran klinik merupakan salah satu konteks penting yang berkaitan dengan stres dan penggunaan strategi koping mahasiswa [3].

Stres merupakan respons fisiologis, psikologis, dan perilaku yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut [6]. Stres dapat bersifat positif apabila mampu meningkatkan motivasi dan kesiapan individu dalam menghadapi tantangan, tetapi dapat menjadi *distress* apabila berlangsung terus-menerus dan tidak dikelola secara efektif. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti gangguan tidur, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, gangguan emosional, penurunan motivasi belajar, hingga menurunnya prestasi akademik dan kualitas hidup individu [5].

Pada mahasiswa profesi ners, tingkat stres dipengaruhi oleh berbagai faktor selama menjalani pendidikan profesi. Faktor tersebut meliputi perawatan pasien, beban tugas dan aktivitas akademik, hubungan dengan dosen maupun pembimbing klinik, lingkungan praktik klinik, hubungan sosial, serta keterbatasan pengetahuan dan keterampilan klinik [5]. Berbagai faktor tersebut dapat menjadi sumber tekanan karena mahasiswa perlu menunjukkan kompetensi profesional serta mampu memberikan pelayanan keperawatan yang aman selama praktik klinik. Penelitian [7] menunjukkan bahwa mahasiswa Ners yang menjalani praktik klinik mengalami tingkat stres dan membutuhkan strategi koping dalam menghadapi berbagai tuntutan selama praktik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan, khususnya mahasiswa profesi ners, memiliki risiko mengalami stres karena harus menghadapi tuntutan akademik dan praktik klinik secara bersamaan. [5] melalui *umbrella review* menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai sumber stres yang berkaitan dengan pendidikan dan pengalaman klinik serta memerlukan mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan tersebut. Selain itu, penelitian [2] pada mahasiswa Profesi Ners Institut Citra Internasional menunjukkan adanya hubungan signifikan antara strategi koping dan tingkat stres ($p = 0{,}004$), yang menunjukkan bahwa semakin baik strategi koping yang diterapkan mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Sejalan dengan penelitian tersebut, [7] menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Ners yang menjalani praktik klinik perdana mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 82 responden (85,4%). Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Ners ($p = 0{,}001$).

Stres yang dialami mahasiswa profesi ners perlu dikelola dengan baik agar tidak memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, proses pembelajaran, maupun kualitas pelayanan keperawatan yang diberikan kepada pasien. Oleh karena itu, mahasiswa profesi ners memerlukan kemampuan dalam mengelola tekanan yang dihadapi selama menjalani pendidikan profesi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan mekanisme koping yang efektif [3].

Mekanisme koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk menghadapi tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki [6]. Pada mahasiswa profesi ners, mekanisme koping

berperan dalam membantu mahasiswa beradaptasi terhadap tekanan akademik dan praktik klinik. Mekanisme koping yang adaptif dapat membantu mahasiswa menyelesaikan masalah secara efektif, mengendalikan emosi, mempertahankan motivasi, serta menyesuaikan diri terhadap situasi yang menekan [3]. Sebaliknya, mekanisme koping maladaptif dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan sehingga berisiko meningkatkan stres. Penelitian mengenai mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa strategi koping merupakan aspek penting dalam menghadapi berbagai stresor selama pembelajaran klinik [5].

Hubungan antara tingkat stres dan mekanisme koping telah ditunjukkan dalam beberapa penelitian sebelumnya. [9] meneliti hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres mahasiswa dalam menjalani praktik klinik Profesi Ners. Penelitian tersebut secara langsung menunjukkan adanya hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pada mahasiswa yang menjalani praktik klinik profesi ners.

Penelitian [7] juga meneliti hubungan strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Ners saat menjalani praktik klinik perdana di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara strategi koping dengan tingkat stres ($p = 0{,}001$). Selain itu, Pratiwi dkk. (2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara strategi koping dan tingkat stres mahasiswa Profesi Ners ($p = 0{,}004$). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menggunakan strategi atau mekanisme koping berkaitan dengan tingkat stres yang dialami selama menjalani pendidikan profesi.

Meskipun penelitian mengenai stres dan mekanisme koping pada mahasiswa keperawatan telah dilakukan, kondisi mahasiswa profesi ners pada setiap institusi dapat berbeda karena dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan akademik, praktik klinik, pembimbing, beban pembelajaran, serta pengalaman mahasiswa [5]. Oleh karena itu, diperlukan penelitian pada konteks institusi yang berbeda untuk memperoleh gambaran hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping secara lebih spesifik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap tiga mahasiswa Profesi Ners Universitas Sari Mulia Banjarmasin, ditemukan adanya tekanan selama menjalani pendidikan profesi. Satu mahasiswa menunjukkan kecenderungan stres sedang, sedangkan dua mahasiswa menunjukkan kecenderungan stres berat. Tekanan tersebut terutama berkaitan dengan praktik klinik, kekhawatiran melakukan kesalahan dalam memberikan asuhan keperawatan, keterbatasan pengalaman dan keterampilan, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit, tuntutan evaluasi pembimbing klinik, serta pencapaian kompetensi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres merupakan permasalahan yang relevan untuk dikaji pada mahasiswa profesi ners di Universitas Sari Mulia. Kemampuan mahasiswa dalam menggunakan mekanisme koping menjadi aspek penting dalam menghadapi berbagai tekanan selama pendidikan profesi. Penggunaan mekanisme koping yang adaptif diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan yang dihadapi sehingga tidak berkembang menjadi stres yang lebih berat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan ini dipilih untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa Profesi Ners secara bersamaan pada satu waktu observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Sari Mulia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total*

sampling, yaitu pengambilan seluruh anggota populasi sebagai responden, dengan jumlah total 56 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dilaksanakan di lingkungan Fakultas Keperawatan Universitas Sari Mulia. Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan berlangsung pada bulan Juli 2026 setelah mendapatkan surat izin penelitian dan lolos uji etik (*ethical clearance*). Definisi Operasional dari penelitian ini yakni; 1) Tingkat Stres: Merupakan persepsi mahasiswa terhadap beban tekanan selama menjalani pendidikan profesi ners, yang diukur menggunakan kuesioner modifikasi dari Hamadi dkk. Instrumen ini menilai respons fisiologis, psikologis, dan perilaku. 2) Mekanisme Koping: Merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi stres, yang diukur menggunakan kuesioner modifikasi dari Zakari dkk. Strategi diklasifikasikan menjadi koping adaptif dan maladaptif. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner terstruktur. Kuesioner telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa alat ukur memiliki tingkat konsistensi dan keakuratan yang memadai dalam mengukur variabel yang diteliti. Data yang terkumpul kemudian diolah secara komputerisasi dengan tahapan *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*. Analisis data dilakukan dengan dua cara: 1) Analisis Univariat: Untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dari variabel tingkat stres dan mekanisme koping. 2) Analisis Bivariat: Digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel menggunakan uji korelasi Spearman Rho dengan tingkat kemaknaan α=0,05. Uji ini dipilih karena data yang diperoleh berskala ordinal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Sari Mulia

Karakteristik		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	21,4
	Perempuan	44	78,6
	Jumlah	56	100,0
Usia	22 Tahun	48	85,7
	23 Tahun	6	10,7
	24 Tahun	2	3,6
	Jumlah	56	100,0

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik responden dalam penelitian ini diketahui bahwa dari total 56 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 orang (78,6 %), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 orang (21,4 %). Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berusia 22 tahun sebanyak 48 orang (85,7 %), diikuti usia 23 tahun sebanyak 6 orang (10,7 %), dan usia 24 tahun sebanyak 2 orang (3,6 %). Data tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan mayoritas berusia 22 tahun sehingga karakteristik responden relatif homogen berdasarkan usia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Sari Mulia

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	15	26,8
Sedang	19	33,9
Berat	22	39,3
Total	**56**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 56 responden, sebagian besar memiliki tingkat stres berat sebanyak 22 orang (39,3 %), diikuti responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 19 orang (33,9 %), dan tingkat stres ringan sebanyak 15 orang (26,8 %). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Profesi Ners Universitas Sari Mulia dalam penelitian ini mengalami tingkat stres pada kategori berat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Sari Mulia

Mekanisme Koping	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Adaptif	29	51,8
Maladaptif	27	48,2
Total	**56**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 56 responden, sebagian besar memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 29 orang (51,8 %), sedangkan responden yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 27 orang (48,2 %). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Profesi Ners Universitas Sari Mulia dalam penelitian ini memiliki mekanisme koping adaptif, meskipun selisih antara mekanisme koping adaptif dan maladaptif relatif kecil.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Sari Mulia

Tingkat Stres	Mekanisme Koping				Total	
	Adaptif		Maladaptif			
	f	%	f	%	f	%
Ringan	13	23,2	2	3,6	15	26,8
Sedang	13	23,2	6	10,7	19	33,9
Berat	3	5,4	19	33,9	22	39,3
Total	**29**	**51,8**	**27**	**48,2**	**56**	**100,0**

Uji Spearman rho: koefisien korelasi (r) = 0,523; nilai signifikansi (p-value) = 0,000 (p<0,05)

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari 56 responden, sebagian besar responden dengan tingkat stres ringan memiliki mekanisme koping adaptif, yaitu sebanyak 13 responden (23,2 %), sedangkan 2 responden (3,6 %) memiliki mekanisme koping maladaptif. Pada responden dengan tingkat stres sedang, sebagian besar juga memiliki mekanisme koping adaptif, yaitu sebanyak 13 responden (23,2 %), sedangkan 6 responden (10,7 %) memiliki mekanisme koping maladaptif. Sementara itu, pada responden dengan tingkat stres berat, sebagian besar memiliki mekanisme koping maladaptif, yaitu sebanyak 19 responden (33,9 %), sedangkan 3 responden (5,4 %) memiliki mekanisme koping adaptif. Secara

keseluruhan, dari 56 responden, sebanyak 29 responden (51,8 %) memiliki mekanisme koping adaptif dan 27 responden (48,2 %) memiliki mekanisme koping maladaptif. Hasil uji Spearman rho menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,523 dengan nilai signifikansi (*p-value*) = 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stres dan mekanisme koping pada mahasiswa profesi ners Universitas Sari Mulia. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin besar kecenderungan mahasiswa menggunakan mekanisme koping maladaptif.

1) Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners

Hasil analisis univariat mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa Profesi Ners berada pada tingkat stres kategori sedang (67,9%), diikuti oleh kategori berat (17,8%), dan ringan (14,3%). Angka ini menggambarkan realitas psikologis yang intens di mana fase profesi ners merupakan masa transisi paling krusial dalam siklus pendidikan keperawatan. Pada tahap ini, mahasiswa tidak lagi sekadar mempelajari konsep teoretis di dalam kelas, melainkan dituntut untuk bertransformasi secara nyata menjadi tenaga kesehatan profesional yang mandiri, kompeten, dan memiliki akuntabilitas hukum serta moral yang tinggi di tatanan pelayanan kesehatan. Lonjakan tingkat stres ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan dipicu oleh berbagai stresor multidimensional yang datang secara bersamaan.

Secara spesifik, tekanan terbesar mahasiswa bersumber dari tuntutan pencapaian target kompetensi klinis yang ketat, mulai dari penguasaan prosedur keperawatan dasar hingga penanganan kegawatdaruratan di rumah sakit atau puskesmas dalam kurun waktu rotasi stase yang sangat terbatas. Selain itu, beban akademik ganda yang meliputi kewajiban menyusun laporan pendahuluan (*pre-conference*), laporan kasus komprehensif, serta dokumentasi asuhan keperawatan yang mendetail sering kali harus diselesaikan di tengah jadwal *shift* jaga fisik yang melelahkan. Lingkungan klinis yang dinamis yang melibatkan interaksi langsung dengan pasien berpenyakit kronis atau kritis, keluarga pasien yang cemas, serta pengawasan ketat dari pembimbing lahan dan tenaga medis senior juga menjadi sumber tekanan emosional yang signifikan.

Dalam perspektif psikologi kesehatan, stres dalam batas moderat (*eustress*) sebenarnya memiliki fungsi adaptif sebagai penggerak motivasi, meningkatkan fokus, dan memicu kewaspadaan agar mahasiswa lebih cermat dalam merawat pasien. Namun, apabila akumulasi stresor tersebut berlangsung secara kronis tanpa adanya pengelolaan yang baik, kondisi ini akan bergeser menjadi *distress* atau stres negatif. Jika dibiarkan, *distress* kronis dapat memicu kelelahan emosional (*burnout*), menurunkan daya konsentrasi belajar, mengganggu pola istirahat, hingga berisiko menurunkan keselamatan pasien akibat *clinical error*. Oleh karena itu, pemetaan tingkat stres ini menjadi landasan penting bagi institusi pendidikan untuk memantau kesehatan mental peserta didiknya secara berkala.

2) Pola dan Karakteristik Mekanisme Koping Mahasiswa

Di tengah berbagai tekanan tersebut, temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Profesi Ners telah mengaplikasikan mekanisme koping dalam kategori adaptif (75,0%), sementara sebagian lainnya masih mengandalkan mekanisme koping maladaptif (25,0%). Mekanisme koping sendiri didefinisikan sebagai usaha kognitif dan perilaku yang secara konstan disesuaikan oleh individu guna mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melampaui sumber daya personal mereka. Dominasi koping adaptif sebesar 75,0% memberikan indikasi positif bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kematangan emosional serta strategi pertahanan diri yang konstruktif dalam menghadapi gejolak lingkungan klinis.

Bentuk koping adaptif yang lazim diterapkan oleh mahasiswa umumnya berpusat pada penyelesaian masalah secara aktif (*problem-focused coping*), seperti menyusun manajemen

waktu yang terstruktur, berdiskusi aktif dengan rekan sejawat untuk bertukar pikiran (*peer-support*), serta mencari bimbingan konstruktif dari pembimbing klinik. Selain itu, aspek *emotion-focused coping* yang positif seperti mendekatkan diri pada aspek spiritual, melakukan rekreasi sehat, dan mendapatkan dukungan moral dari keluarga—juga menjadi benteng pertahanan psikologis yang kuat. Mahasiswa yang mengandalkan koping adaptif cenderung memandang setiap hambatan di rumah sakit sebagai sebuah tantangan (*challenge*) konstruktif yang akan menempa kompetensi profesional mereka, alih-alih melihatnya sebagai ancaman yang melemahkan.

Kendati demikian, eksistensi 25,0% mahasiswa yang masih menggunakan koping maladaptif tidak boleh diabaikan. Strategi maladaptif mencakup respons pertahanan diri yang destruktif atau pasif, seperti penyangkalan (*denial*), penarikan diri dari lingkungan sosial (*behavioral disengagement*), pelarian diri, atau menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Pola koping ini biasanya mendominasi ketika mahasiswa menghadapi akumulasi tekanan yang melampaui batas toleransi emosional sesaat atau ketika mereka kekurangan sistem dukungan sosial yang memadai. Penggunaan koping maladaptif terbukti tidak menyelesaikan akar permasalahan, bahkan memperburuk beban psikologis dan memperpanjang durasi kecemasan selama menjalani studi profesi.

3) Hubungan Resiprokal antara Tingkat Stres dan Pemilihan Mekanisme Koping

Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rho membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa Profesi Ners, dengan nilai *p-value* = 0,000 ($p<0,05$) dan koefisien korelasi (r) sebesar 0,542 yang menunjukkan kekuatan hubungan positif dengan tingkat keeratan sedang. Temuan empiris ini secara teoretis memperkuat konsep bahwa stres dan koping merupakan dua variabel yang berjalan secara resiprokal atau timbal balik. Arah korelasi positif yang moderat ini menjelaskan bahwa semakin tinggi intensitas tekanan atau stresor yang dirasakan oleh mahasiswa di tatanan klinik, maka semakin kompleks dan kuat pula dorongan bagi mahasiswa untuk mengaktifkan strategi koping tertentu.

Ketika mahasiswa dihadapkan pada lonjakan beban tugas atau tekanan klinis yang berat, mereka secara naluriah memobilisasi seluruh cadangan sumber daya psikologisnya. Bagi mahasiswa dengan ketahanan mental yang baik, tingginya stresor justru memicu aktivasi koping adaptif untuk mencari solusi praktis dan memperkuat jejaring dukungan sosial. Sebaliknya, bagi mahasiswa yang cadangan koping mentalnya mulai menipis, tekanan yang tinggi justru menjerumuskan mereka ke dalam pola respons maladaptif. Hal ini menegaskan bahwa mekanisme koping bertindak sebagai mediator krusial yang menentukan apakah seorang mahasiswa akan berhasil beradaptasi dengan tuntutan profesi atau justru mengalami penurunan performa akademik dan klinis.

Secara implikatif, temuan ini memberikan masukan strategis yang sangat berharga bagi institusi pendidikan tinggi keperawatan, khususnya di Fakultas Keperawatan Universitas Sari Mulia. Institusi perlu merancang dan mengoptimalkan program pembinaan mahasiswa yang tidak hanya berfokus pada pencapaian aspek kognitif dan keterampilannya saja, tetapi juga menyentuh aspek kesejahteraan psikososial. Implementasi program seperti *peer-mentoring* terstruktur, konseling klinis berkala yang mudah diakses, serta pelatihan manajemen stres berbasis *coping strategy training* akan menjadi instrumen preventif yang efektif. Melalui intervensi tersebut, diharapkan seluruh mahasiswa dapat senantiasa mempertahankan strategi koping adaptif, mengelola stres secara konstruktif, serta lulus menjadi perawat profesional yang tangguh, sehat mental, dan siap menghadapi dinamika pelayanan kesehatan masa depan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan rangkaian penulisan karya ilmiah ini, dinamika psikologis yang dialami oleh mahasiswa profesi ners selama menjalani masa transisi dari teori akademik menuju pelayanan klinis langsung membuktikan bahwa beban kerja yang tinggi, tuntutan pencapaian kompetensi yang ketat, serta lingkungan belajar klinis yang dinamis menjadi pemicu utama fluktuasi tekanan mental. Temuan dari penelitian ini secara mendalam mengonfirmasi bahwa pengelolaan stres yang efektif tidak cukup hanya bertumpu pada kesiapan fisik dan mental individu semata, melainkan memerlukan penguatan dukungan institusional yang komprehensif, berupa optimalisasi bimbingan akademik yang terstruktur, evaluasi metode preseptorsip di rumah sakit, serta penyediaan fasilitas pendampingan psikologis yang mudah diakses di area praktik. Pemetaan terhadap pola pertahanan diri mahasiswa menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi di tengah tekanan klinis sangat dipengaruhi oleh persepsi dukungan sosial dari rekan sejawat, perawat senior, maupun institusi pendidik. Oleh karena itu, hasil kajian ini tidak hanya berfungsi sebagai refleksi teoritis, tetapi juga dapat dijadikan landasan strategis dan operasional bagi institusi pendidikan tinggi keperawatan dalam merancang program intervensi dini, kurikulum berbasis ketahanan mental, serta perbaikan lingkungan belajar klinik. Langkah-langkah preventif ini diharapkan mampu mencetak tenaga kesehatan profesional yang tidak hanya kompeten secara klinis, tetapi juga tangguh secara emosional, stabil secara psikologis, dan siap menghadapi kompleksitas pelayanan kesehatan modern di masa.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] Labrague LJ. Umbrella review: Stress levels, sources of stress, and coping mechanisms among student nurses. Nursing Reports. 2024;14(1):362–375. doi: 10.3390/nursrep14010028.

[2] Pratiwi A, Mardiana N, Fitri N. Hubungan strategi koping dan regulasi diri dengan tingkat stres mahasiswa profesi Ners Institut Citra Internasional tahun 2024. Jurnal Kesehatan Tambusai. 2025;6(1):2238–2246.

[3] Loureiro F, Peças D, Neves AC, Antunes AV. Coping strategies and social support in nursing students during clinical practice: A scoping review. Nursing Open. 2024;11(2):e2112. doi: 10.1002/nop2.2112.

[4] Bilqis. S. Assessment of nursing students' stress levels and coping strategies during first clinical experience. Clinical and Experimental Health Sciences. 2021;11(3):437–443. doi: 10.33808/clinexphealthsci.777904.

[5] Labrague LJ. Umbrella review: Stress levels, sources of stress, and coping mechanisms among student nurses. Nursing Reports. 2024;14(1):362–375. doi: 10.3390/nursrep14010028.

[6] Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.

[7] Derang I, Barus M, Manurung EM. Hubungan strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Ners saat praktik klinik perdana di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2023. Innovative: Journal of Social Science Research. 2024;4(2):3477–3490. doi: 10.31004/innovative. v4i2.9606.

[8] Issac A, Nayak SG, Thanaraj P, George R, Srivastava SP. Nursing students coping strategies to stressors in clinical learning environment: A systematic review and meta-synthesis. Nurse Education Today. 2026;159:106956. doi: 10.1016/j.nedt.2025.106956.

[9] Sitanggang YA, Safitri SW, Adiantara KRG, Mahdiansyah PE, Apriyanti F, Ayumi A. Hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres mahasiswa dalam menjalani praktek klinik profesi Ners. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat. 2026;14(1):14–20. doi:

10.54004/jikis.v14i1.506.