



# JNK

JURNAL NERS DAN KEBIDANAN

<http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk>



## Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan



Nia Agustiningsih  
Prodi Keperawatan, STIKes Kapanjen Malang

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima, 12/08/2019  
Disetujui, 29/08/2019  
Dipublikasi, 30/08/2019

#### Kata Kunci:

Stres Akademik, Strategi Koping,  
Mahasiswa Keperawatan

### Abstrak

Stres akademik pada mahasiswa keperawatan merupakan hal yang biasa terjadi karena mahasiswa keperawatan harus memenuhi kompetensinya dari perkuliahan dan praktek di rumah sakit. Untuk mengatasi stres akademik mahasiswa bisa menggunakan strategi koping. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan (DIII Keperawatan dan S1 Keperawatan) yang memenuhi kriteria penelitian dengan pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 18 – 20 April 2018. Pengumpulan data tentang stres akademik dan strategi koping menggunakan kuesioner *Student Nursing Stress Index (SNSI)* dan kuesioner *Way Of Coping*. Data hasil penelitian dianalisa secara deskriptif dan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang yaitu 24 orang (47,06%). Sedangkan untuk strategi koping didapatkan data bahwa seluruh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik menggunakan strategi koping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Pemilihan strategi koping yang tepat oleh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik akan mempengaruhi keberhasilan akademik. Oleh karena itu diperlukan peran dari pembimbing akademik, orang tua / keluarga, teman, dan motivasi dari dalam diri mahasiswa sendiri serta pentingnya peran lembaga bimbingan konseling yang ada di perguruan tinggi.

© 2019 Jurnal Ners dan Kebidanan

#### ✉Correspondence Address:

STIKes Kapanjen Malang- Jawa Timur, Indonesia

Email: [anisa.hanifa1115@gmail.com](mailto:anisa.hanifa1115@gmail.com)

DOI: [10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250](https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250)

This is an Open Access article under the CC BY-SA license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

P-ISSN : 2355-052X

E-ISSN : 2548-3811

---

**The Description of Academic Stress and Coping Strategy of Nursing Students**

---

**Article Information**

**Abstract**

---

**History Article:**

Received, 12/08/2019

Accepted, 29/08/2019

Published, 30/08/2019

**Keywords:**

Academic Stress, Coping Strategy,  
Nursing Student

Academic stress on nursing students is a common thing because nursing students must fulfill their competence from lectures and practice at the hospital. To overcome academic stress students can use coping strategies. The purpose of this study was to determine the description of academic stress and coping strategies for nursing students. This research is a descriptive research. The population in this study were nursing students (DIII Nursing and S1 Nursing) who met the criteria of the study with sampling, namely purposive sampling. Data collection was conducted on April 18-20 2018. Data collection about academic stress and coping strategies using the Student Nursing Stress Index (SNSI) questionnaire and Way of Coping questionnaire. The results of the research were analyzed descriptively and displayed in the form of frequency distribution and narrative tables. Based on the results of the study, it was found that most students experienced moderate levels of stress that is 24 people (47.06%). Whereas for coping strategies, acquired that all students in the coping academic stress using coping strategies problem focused coping and emotion focused coping. Choosing the right coping strategies by students in dealing with academic stress will affect academic success. Therefore, the role of academic mentors, parents or family, friends, and motivation from within the students themselves is needed as well as the importance of the role of counseling institutions in universities.

---

## PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi dalam kegiatannya tidak terlepas dari stres. Menurut Kumar (2011) stres merupakan bagian dari faktor yang mempengaruhi proses dalam pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa. Waghachavare *et al* (2013) menyampaikan berdasarkan hasil penelitiannya bahwa stres akademik merupakan salah satu hal penting yang menjadi salah satu penyebab stres. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan proses menjalani kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan karena tuntutan yang timbul selama seseorang dalam masa pendidikan dan terjadi bila mengalami ketegangan emosi ketika terjadi kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut (Thawabieh and Naour, 2012).

Menurut Szalavitz (2011) angka kejadian stres pada mahasiswa di dunia sebesar 38-71%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Labrague (2018) dihasilkan data bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik dan stres eksternal yang lebih tinggi dari pada mahasiswa fisioterapi, farmasi, kedokteran gigi dan kedokteran. Sedangkan menurut Morita (2014) pada penelitiannya terhadap mahasiswa DIII keperawatan didapatkan data bahwa salah satu faktor yang menjadi stressor mahasiswa adalah kondisi lingkungan fisik, lingkungan sosial dan beban belajar. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di STIKes Kepanjen pada tanggal 4 April 2016 pada 10 mahasiswa yaitu 5 mahasiswa program studi DIII keperawatan dan 5 mahasiswa program studi S1 keperawatan yang memiliki nilai IPK  $\leq 2,50$  didapatkan data bahwa 5 mahasiswa menyampaikan sering absen dan masuk di keperawatan adalah karena dorongan orang tua sehingga sebenarnya kurang menyukai jurusan keperawatan, 3 orang menyampaikan sulit mengikuti pelajaran di kelas dan 2 orang menyampaikan tidak bisa mengatur waktu untuk belajar.

Menurut Kumar (2011) bahwa mahasiswa yang mengalami stres dapat menjadi mudah marah, menunjukkan kurangnya konsentrasi, penurunan prestasi akademik, hubungan interpersonal yang buruk, insomnia dan sering absen dalam proses pendidikan. Menurut Pulido *et al* (2012) mahasiswa keperawatan juga mengalami stres akademik dengan proses pendidikan yang dijalannya. Menurut Pulido *et al* (2012) yang menyebabkan stres pada mahasiswa adalah bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tun-

tutan internal. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua, kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan internal bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran.

Sedangkan menurut Waghachavare *et al* (2013) masalah yang biasa ditemui mahasiswa adalah permasalahan akademik diantaranya yaitu materi pembelajaran yang cukup banyak dan rumit, tekanan dalam menghadapi ujian, nilai IPK yang rendah, terancam *drop out* dan masalah akademik lainnya. Sedangkan masalah nonakademik diantaranya yaitu masalah keuangan, masalah keluarga, masalah akomodasi, masalah interpersonal maupun intrapersonal, dan masalah-masalah sosial lainnya.

Menurut Lal and Rohtak (2014) bahwa beban belajar mahasiswa keperawatan cukup berat karena mahasiswa dituntut tidak hanya harus melakukan kegiatan akademik dan praktek klinik tetapi juga menjaga keseimbangan dalam kehidupannya sebagai seseorang yang menuju dewasa. Beberapa kondisi yang menyebabkan mahasiswa perawat stres antara lain: merasa tidak mampu merawat pasien yang sakit berat, kesulitan berinteraksi dengan fakultas, waktu belajar yang lama, penugasan yang banyak sehingga hari liburnya yang singkat, frekuensi ujian, laporan klinik dan penugasan lainnya (Lal and Rohtak, 2014). Pengalaman klinik di rumah sakit juga menyebabkan stres karena mereka harus melakukan persiapan yang cukup banyak dan lama sebelum praktek klinik agar tidak terjadi kekeliruan saat melakukan prosedur keperawatan yang dapat membahayakan pasien (Waghachavare *et al*, 2013). Pulido *et al* (2012) menambahkan bahwa beban akademik, masalah klinik dan masalah pribadi juga menjadi faktor penyebab stres.

Sebenarnya penyebab stres akademik merupakan hal yang normal terjadi karena stres akademik merupakan bagian dari perkembangan diri seperti menyesuaikan diri dengan tatanan sosial baru, mendapatkan peran dan tanggungjawab baru sebagai mahasiswa, mempunyai beban belajar dan konsep-konsep pendidikan yang berbeda dengan masa sekolah sebelumnya, kegiatan/beban akademik yang tinggi, belajar mengatur masalah keuangan, ketidakmampuan dalam manajemen waktu, harapan dan tantangan terhadap pencapaian akademik, perubahan gaya hidup dari masa yang sebelumnya dan perkembangan konsep diri (Regehr, Glancy and Pitts, 2013).

Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda, tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme koping, jenis kelamin, dan usia, besarnya stressor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Potter & Perry, 2012). Menurut Alazayyat dan Algamal (2014) bahwa stres dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif dan berperilaku positif. Dalam hal ini penilaian seseorang terhadap stressor akan menentukan upaya dalam menghadapi *stressor*. Menurut Stuart dan Sundeen (2016), bahwa semua upaya yang diarahkan untuk mengelola stres baik itu yang konstruktif maupun yang destruktif disebut dengan koping.

Ada dua strategi koping yang biasanya digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, yaitu: *problem solving focused coping* yaitu individu bertindak aktif melakukan alternatif penyelesaian masalah yaitu dengan menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres dan *emotion focused coping* yaitu individu berupaya untuk mengatur emosinya untuk menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Berdasarkan penelitian Kumar (2011) dijelaskan bahwa pada umumnya mahasiswa keperawatan melakukan strategi koping yaitu dengan penyimpangan dan mencari dukungan sosial. Sedangkan menurut Hakim dan Rahmawati (2015), menjelaskan bahwa individu menggunakan kedua cara yaitu *problem solving focused coping* dan *emotion focused coping* untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (Hakim dan Rahmawati, 2015). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 april 2016 pada 10 mahasiswa yaitu 5 mahasiswa program studi DIII keperawatan dan 5 mahasiswa program studi S1 keperawatan yang memiliki nilai IPK  $\leq 2,50$  tentang cara yang biasa digunakan untuk mengatasi permasalahan di pendidikan adalah 5 mahasiswa lebih sering menghindari yaitu sering tidak masuk kuliah dan 5 orang menyampaikan tetap mengikuti kuliah tapi tidak memperhatikan penjelasan dosen ketika di kelas.

Dalam jangka panjang, stres akademik dapat memberikan dampak secara fisik dan mental pada mahasiswa sehingga kemampuan dalam mengatasi

stres atau yang disebut dengan koping merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa (Kumar, 2011). Oleh karena itu penting bagi sebuah institusi pendidikan tinggi untuk bisa mengidentifikasi adanya stres pada mahasiswa dan strategi koping yang digunakan dengan melakukan koordinasi dan komunikasi melalui pembimbing akademik dan bimbingan konseling. Dengan adanya identifikasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa sehingga mahasiswa bisa menyelesaikan tugas akademiknya.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan studi tentang gambaran stres akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan di STIKes Kepanjen.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan pada tanggal 18 – 20 april 2018. Variabel dalam penelitian ini adalah stres akademik dan strategi koping. Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa DIII Keperawatan dan S1 Keperawatan.

Pengambilan sampel dilakukan tehnik *purposive sampling* dengan kriteria penelitian yang sudah ditentukan oleh peneliti yaitu mahasiswa DIII dan S1 keperawatan yang aktif, mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat III, mahasiswa DIII Keperawatan Tingkat II dan mahasiswa DIII dan S1 keperawatan yang bersedia menjadi responden.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner *Student Nursing Stres Index (SNSI)* yang terdiri dari 22 pernyataan dan kuesioner *Way Of Coping* yang terdiri dari 49 pernyataan. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi. Dalam penelitian ini memperhatikan etika penelitian yaitu *Informed consent, Anonymity, Confidentiality, justice, beneficence, non maleficence*.

## HASIL PENELITIAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian ditampilkan dalam Tabel 1 distribusi frekuensi dan narasi sebagai berikut:

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Variabel	Kategori	Jumlah	
		N	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	18	35,30%
	Perempuan	33	64,70%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
Usia	Usia 18 – 20 tahun	29	56,86%
	Usia 21 – 23 tahun	22	43,14%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
Program Studi	DIII Keperawatan	30	58,82%
	S1 Keperawatan	21	41,18%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
Tingkat	II	30	58,82%
	III	21	41,18%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
Tinggal Bersama	Kost	14	27,45%
	Saudara	1	1,96%
	Orang Tua	35	68,63%
	Pondok Pesantren	1	1,96%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

**Tabel 2 Tingkat Stres Akademik**

Variabel	Kategori	Jumlah	
		N	%
Stres	Ringan	16	31,37%
	Sedang	24	47,06%
	Berat	10	19,61%
	Sangat Berat	1	1,96%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

**Tabel 3 Komponen Penyebab Stres Akademik**

Variabel Stres	Kategori	Jumlah	
		N	%
Beban akademis	Tinggi	13	25,49%
	Sedang	24	47,06%
	Rendah	14	27,45%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
Masalah klinik	Tinggi	22	43,14%
	Sedang	18	35,29%
	Rendah	11	21,57%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
Masalah personal	Tinggi	35	68,63%
	Sedang	15	29,41%
	Rendah	1	1,96%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
Konflik kepentingan (Interface worries)	Tinggi	29	56,86%
	Sedang	22	43,14%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4** Penggunaan *Problem Focused Coping*

<i>Problem Focused Coping</i>	Kategori	Jumlah	
		N	%
<i>Seeking Informational Support</i>	Tinggi	12	23,53%
	Sedang	33	64,71%
	Rendah	6	11,76%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
<i>Seeking Social Support</i>	Tinggi	10	19,61%
	Sedang	30	58,82%
	Rendah	11	21,57%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
<i>Confrontatif</i>	Tinggi	16	31,38%
	Sedang	31	60,78%
	Rendah	4	7,84%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

**Tabel 5** Penggunaan *Emotional Focused Coping*

<i>Emotional Focused Coping</i>	Kategori	Jumlah	
		N	%
<i>Distancing</i>	Tinggi	5	9,80%
	Sedang	32	62,75%
	Rendah	14	27,45%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
<i>Self Control</i>	Tinggi	11	21,57%
	Sedang	32	62,75%
	Rendah	8	15,68%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
<i>Escape Avoidance</i>	Tinggi	5	9,80%
	Sedang	37	72,55%
	Rendah	9	17,65%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>
<i>Reappraisal Positif</i>	Tinggi	21	41,18%
	Sedang	26	50,98%
	Rendah	4	7,84%
	<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

## PEMBAHASAN

### Tingkat stres mahasiswa

Berdasarkan Tabel 2 bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang yaitu 24 orang (47,06%). Menurut Zhang *et al* (2017) bahwa stres akademik sering terjadi pada mahasiswa keperawatan. Stres akademik yang tidak teratasi bisa menyebabkan depresi pada mahasiswa.

Menurut Bahadir (2016) bahwa stres sering terjadi pada mahasiswa perempuan dari pada laki-laki. Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden

adalah perempuan yaitu 33 orang (64,70%). Namun hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh suwartika dkk (2014) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungannya antara jenis kelamin dengan tingkat stres. Dari beberapa hasil penelitian tersebut bahwa dalam menghadapi stres dan memilih strategi coping dipengaruhi oleh kemampuan masing-masing individu dalam mempersepsikan sebuah stressor.

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 stres akademik. Dengan adanya keluarga maka mahasiswa bisa menceritakan permasalahan yang dihadapi selama belajar di perkuliahan maupun di praktik klinik. Namun Wolf *et al* (2015) menjelaskan bahwa beberapa mahasiswa lebih memilih untuk memecahkan permasalahannya sendiri dari pada berbagi dengan keluarga dan teman.

Dari Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa adalah DIII Keperawatan yang menduduki tingkat II yaitu sejumlah 30 orang (58,82%) dan mahasiswa S1 Keperawatan yang menduduki tingkat III yaitu 21 orang (41,18%). Dari data tersebut diketahui bahwa mahasiswa di atas masih baru pertama kali praktek di klinik sehingga pengalaman pertama dalam menghadapi praktek klinik akan menimbulkan situasi yang tidak nyaman yang menyebabkan stres. Menurut Turner and Mccarthy (2016) menjelaskan bahwa mahasiswa yang baru pertama kali praktek di klinik dengan mahasiswa yang sudah memiliki ketrampilan klinik yang ahli (sering praktek di klinik) memiliki stressor yang berbeda. Mahasiswa yang baru pertama kali praktik di klinik akan mengalami kondisi yang penuh dengan stres dan mengalami perasaan yang negatif (Bahadir, 2016).

Berdasarkan Tabel 1 bahwa 29 orang (56,86%) berusia 18 – 20 tahun. Usia 18 – 20 merupakan usia memasuki tahap usia remaja akhir (Suwartika dkk, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suwartika (2014) didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara usia dengan stres akademik yaitu bahwa semakin tinggi usia maka tingkat stres semakin ringan. Hal ini disebabkan karena semakin bertambah usia maka pengalaman individu menghadapi stressor semakin bertambah.

### **Faktor yang menyebabkan stres akademik**

Menurut Yang and smith (2016) bahwa stres yang terjadi pada mahasiswa keperawatan lebih tinggi dari pada mahasiswa lain. Faktor yang menyebabkan stres akademik meliputi masalah akademik, masalah personal, masalah klinik dan konflik kepentingan (Yildirim *et al*, 2016; Yang and Smith 2016).

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki beban akademik tingkat sedang yaitu berjumlah 24 orang (47,06%). Menurut

Yang and Smith (2016) salah satu yang menjadi masalah akademik adalah ketakutan kegagalan, lingkungan yang kompetitif dan beban yang berat. Sumber stres pada bidang akademik adalah banyaknya tugas yang harus dikerjakan, kurikulum dengan beban yang tinggi, persaingan antar teman untuk mendapatkan nilai yang tinggi dan banyaknya bahan materi yang harus dipelajari dan dikuasai oleh mahasiswa perawat (Bahadir, 2016; Zhang *et al*, 2017).

Kurikulum profesi keperawatan berbeda dengan kurikulum profesi yang lain yaitu pada kurikulum perawat merupakan gabungan antara praktek klinik dengan pengetahuan sehingga mahasiswa perawat untuk menjadi mahasiswa yang berkompoten harus menguasai kedua hal tersebut. Banyaknya materi yang harus dipelajari oleh mahasiswa keperawatan mendorong mahasiswa keperawatan untuk mampu membagi waktu sehingga bisa mengerjakan tugas, melakukan praktikum sesuai jadwal dan mempelajari materi sebagai bahan ujian. Bahadir (2017) menjelaskan bahwa kesulitan mengatur waktu merupakan salah satu sumber stres dari beban akademik yang tinggi.

Penyebab stressor akademik yang selanjutnya adalah masalah personal. Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki masalah personal tinggi yaitu 35 orang (68,63%). Masalah personal yang menjadi sumber stres pada mahasiswa keperawatan adalah kondisi keuangan yang kurang (Turner and Mccarthy, 2016; Watson *et al*, 2018) dan kurangnya waktu untuk bersama keluarga dan teman (Turner and Mccarthy, 2016; Yang and Smith, 2016). Turner and Mccarthy (2016) menjelaskan bahwa kurangnya waktu bersama keluarga akan menyebabkan mahasiswa kurang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga.

Karakteristik individu merupakan masalah personal yang berkontribusi terhadap stres akademik. Karakteristik individu terdiri dari jenis kelamin, kondisi psikologis, ketahanan atau kekuatan diri, tingkat spiritual serta kecerdasan emosional dan ketahanan (Bahadir, 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. Menurut Bahadir (2016) masalah personal lain yang mempengaruhi keberhasilan di lingkungan klinik adalah karakteristik individu yang terdiri dari kemampuan komunikasi, kemampuan memecahkan masalah dan kemampuan beradaptasi.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan masalah klinik tingkat tinggi yaitu sejumlah 22 orang (43,14%). Menurut Wolf *et al* (2015) praktek klinik merupakan sumber stres utama pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa keperawatan yang praktek klinik tidak hanya stres karena hubungan interpersonal dengan pembimbing klinik dan staf namun mahasiswa juga stres karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki, ketrampilan klinis yang tidak aman, merawat pasien yang sekarat, takut gagal, penempatan klinik, kurangnya kompetensi klinik, ketakutan membuat kesalahan, konflik interpersonal dengan pasien, staf dan beberapa relasi lain yang ada di lingkungan praktek, perbedaan antara teori dengan praktek serta kurangnya supervisi klinik (Gibbons, 2010; Wolf *et al*, 2015; Turner and McCarthy, 2016; Yang and Smith, 2016; Bahadir, 2016).

Faktor selanjutnya yang menyebabkan stres akademik adalah adanya konflik kepentingan (Yildirim *et al*, 2016; Yang and Smith 2016). Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami konflik kepentingan yang tinggi yaitu sejumlah 29 orang (56,86%). Dalam konflik kepentingan (*interface worries*) mahasiswa sering dihadapkan pada masalah seperti kurang mempunyai waktu luang bersama keluarga atau teman, kurang bisa membagi waktu atau karena masalah keuangan.

Menurut Reeve *et al* (2013) menjelaskan bahwa pada waktu mahasiswa praktek di klinik mahasiswa harus membagi waktu antara menyelesaikan tugas dengan menyelesaikan tanggung jawab mahasiswa kepada pasien sebagai kompetensi mahasiswa yang sudah ditetapkan dari kampus dan mengikuti shift yang ada di tempat praktek. Aktivitas tersebut yang pada akhirnya akan merubah aktivitas normal mahasiswa keperawatan dengan mahasiswa lain dengan kelompok umur yang sama.

### **Strategi Koping Mahasiswa dalam menghadapi stres akademik**

Interpretasi setiap mahasiswa keperawatan terhadap situasi dan kondisi yang terjadi selama

praktek klinik akan mempengaruhi pemilihan strategi koping. Koping adalah upaya kognitif dan perilaku yang digunakan untuk menghadapi stressor. Mahasiswa yang memiliki respon koping yang adaptif dalam menghadapi stres akademik akan memiliki ketahanan atau mampu bertahan, sebaliknya dengan mahasiswa yang memiliki respon koping yang maladaptif (Zhang *et al*, 2017).

Menurut Yildiz *et al* (2014) bahwa untuk menghadapi stres diperlukan koping. Koping aktif (koping yang berorientasi terhadap masalah) berfungsi untuk merubah atau mengatur situasi yang menyebabkan stres sedangkan koping pasif (koping yang berorientasi terhadap emosi) adalah respon emosi untuk menghadapi stressor (Yildiz *et al*, 2014). Dalam menghadapi stressor diperlukan kepercayaan diri pada seorang mahasiswa. Mahasiswa yang aktif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan menggunakan pemecahan masalah sebagai koping dalam menghadapi stressor (Yildiz *et al*, 2014). Lazarus and Folkman dalam Liu, *et al* (2015) menjelaskan bahwa koping yang berorientasi terhadap masalah terdiri dari *seeking informational support*, *seeking social support* dan *confrontatif*.

Berdasarkan Tabel 4 sebagian besar mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* yaitu *seeking informational support* dengan kategori sedang terdiri dari 33 orang (64,71%), *social seeking support* dengan kategori sedang terdiri dari 30 orang (58,82%) dan *confrontatif* dengan kategori sedang yaitu 31 orang (60,78%).

Yildiz *et al* (2014) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres yang rendah cenderung memilih menggunakan koping yang aktif (koping yang berorientasi pada masalah). Selain tingkat stres, pemilihan terhadap koping yang aktif (koping yang berorientasi pada masalah) dipengaruhi oleh adanya dukungan antar teman, dukungan keluarga, rasa optimis dan rasa percaya diri yang dimiliki oleh masing-masing individu mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi cenderung memilih koping yang pasif (koping yang berorientasi terhadap emosi) yang dilakukan dengan menghindar sehingga tidak menyelesaikan masalah dan bisa menyebabkan depresi (Yildiz *et al*, 2014; Wolf *et al*, 2015). Mahasiswa yang masih muda cenderung menggunakan koping yang berorientasi pada emosi dari pada mahasiswa yang sudah tua. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang sudah tua sudah memiliki pengalaman yang lebih banyak dari pada mahasiswa yang masih muda (Yildiz *et al*, 2014).

Dalam menghadapi stressor mahasiswa keperawatan masih banyak yang menggunakan koping yang berorientasi pada emosi (Zhang *et al*, 2017; Labrague *et al*, 2018). Koping yang berorientasi terhadap emosi menurut Lazarus and Folkman dalam Liu *et al* (2015) meliputi *distancing*, *self control*, *escape avoidance* dan *Reappraisal Positif*. Berdasarkan tabel 5 bahwa mahasiswa yang menggunakan *Emotional Focused Coping* yaitu *distancing* sebagian besar kategori sedang berjumlah 32 orang (62,75%), *escape avoidance* sebagian besar kategori sedang yaitu 37 orang (72,55%). Menurut Yildiz *et al* (2014) bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi cenderung menggunakan koping yang berorientasi terhadap emosi salah satunya yaitu dengan menghindari stressor atau lari dari stressor. Menghindari stressor atau lari dari stressor adalah koping yang bersifat hanya sementara karena stressor tidak diselesaikan namun hanya dihindari atau dijaui.

Dengan adanya kemampuan manajemen emosi yang baik maka dalam menghadapi stressor individu akan memiliki kontrol diri. Berdasarkan hasil penelitian bahwa mahasiswa yang menggunakan *emotional focused coping* yaitu *self control* sebagian besar kategori sedang yaitu 32 orang (62,75%). Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan bisa memilih koping yang tepat dalam menghadapi stressor (Alconero, 2018).

Alconero *et al* (2018) menjelaskan bahwa *Reappraisal Positif* adalah koping yang berfokus pada emosional yang menggunakan kognitif sebagai dasar dalam mempersepsikan suatu kejadian atau peristiwa. Dalam menghadapi sebuah stressor setiap individu akan menggunakan kognitif sebagai dasar untuk mempersepsikan stressor sehingga dapat mempengaruhi sikap dan tindakan dalam menghadapi stressor. Berpikir positif terhadap stressor merupakan bentuk dari *Reappraisal Positif*. Berpikir positif merupakan cara yang efektif dalam menghadapi stressor, selain itu dengan berpikir positif akan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis sebagai konsekuensi dari stressor (Wolf *et al*, 2015). Berdasarkan hasil penelitian bahwa mahasiswa yang menggunakan *emotional focused coping* yaitu *Reappraisal Positif* sebagian besar dengan kategori sedang yaitu 26 orang (50,98%).

## KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang yaitu 24 orang (47,06%). Sedangkan

untuk strategi koping seluruh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik menggunakan strategi koping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

## SARAN

Diharapkan peran institusi melalui proses bimbingan dan konseling yang bisa dilakukan dalam pembimbingan akademik oleh dosen PA atau melalui proses bimbingan konseling untuk memberikan alternatif strategi koping yang tepat dalam penyelesaian stres akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alconero-camarero, A. R., Sarabia-cobo, C. M., González-gómez, S., Ibáñez-rementería, I., Lavín-alconero, L., & Sarabia-cobo, A. B. (2018). Nurse Education Today Nursing students' emotional intelligence, coping styles and learning satisfaction in clinically simulated palliative care scenarios/: An observational study. *Nurse Education Today*, 61(February 2017), 94–100. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.013>
- Alzayyat, A., & Al, E. (2014). A review of the literature regarding stress among nursing students during their clinical education, (1976), 406–416
- Bahadir, E. (2016). ScienceDirect Academic and clinical stress, stress resources and ways of coping among Turkish first-year nursing students in their first clinical practice, 8, 2–8. <http://doi.org/10.1016/j.kontakt.2016.08.001>
- Gibbons, C. (2010). International Journal of Nursing Studies Stress, coping and burn-out in nursing students. *International Journal of Nursing Studies*, 47(10), 1299–1309. <http://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.02.015>
- Hakim, S. N., & Rahmawati, B. A. (2015). Strategi Coping dalam Menghadapi Permasalahan Akademik pada Remaja yang Orang Tuanya mengalami Perceraian, 978–979
- Kumar, R. (2011). Stress and Coping Strategies among Nursing Students. *Nursing and Midwifery Research Journal*, 7(4), 141–151.
- Labrague, L. J., Mcenroe, D. M., Alexis, J., Santos, A. D. L., & Edet, O. B. (2018). Nurse Education Today Examining stress perceptions and coping strategies among Saudi nursing students/: A systematic review. *Nurse Education Today*, 65(February), 192–200. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.012>
- Lal, K., & Rohtak, D. R. (2014). Academic Stress Among Adolescent In Relation To, 123–129
- Liu, M., Gu, K., Wong, T. K. S., Luo, M. Z., & Chan, M. Y. (2015). ScienceDirect Perceived stress among Macao nursing students in the clinical learning environment. *International Journal of Nursing*

- Sciences*, 2(2), 128–133. <http://doi.org/10.1016/j.ijnss.2015.04.013>
- Morita, K. M. (2014). Stres Pada Mahasiswa Di Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi Tahun 2014, I(I).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC
- Pulido-Martó, M., Augusto Linda, J. M., & Lopez-Zafra, E. (2012). Sources of stres in nursing students/ : a systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review*
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stres in university students: a review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. <http://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A., & Riley, J. B. (2013). Nurse Education Today Perceived stres and social support in undergraduate nursing students â€™ educational experiences. *YNEDT*, 33(4), 419–424. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.009>
- Stuart, Gail Wiscarz. (2016). *Prinsip dan Praktek: Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Singapore: Elsevier
- Thawabieh, A. M., & Naour, A. (2012). Assessing Stres among University Students Department of Educational psychology Department of Educational psychology, 2(2), 110–116.
- Turner, K., & Mccarthy, V. L. (2016). Stres and anxiety among nursing students: A review of intervention strategies in literature between 2009 and 2015. *Nurse Education in Practice*. <http://doi.org/10.1016/j.nepr.2016.11.002>
- Waghachavare, V. B., Chavan, V. M., Dhumale, G. B., & Gore, a D. (2013). A Cross-Sectional Study of Stres Among Junior College Students in a Rural Area of Sangli District of Maharashtra . *Innovative Journal of Medical and Health Science*, 3(6), 294–297.
- Watson, R., Watanabe, K., Yamashita, A., Yamaguchi, M., Bradbury-jones, C., & Irvine, F. (2018). International Journal of Nursing Sciences Original Article A Japanese version of the stressors in nursing students ( SINS ) scale. *International Journal of Nursing Sciences*, 4–8. <http://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.04.005>
- Wolf, L., Warner, A., & Ross, R. (2015). Nurse Education Today Predictors of Stres and Coping Strategies of US Accelerated vs . Generic Baccalaureate Nursing Students/ : An Embedded Mixed Methods Study. *YNEDT*, 35(1), 201–205. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.07.005>
- Yang, F., & Smith, G. D. (2016). PT SC. *YNEDT*. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.10.004>
- Yıldırım, N., Karaca, A., Cangur, S., Acýkgoz, F., & Akkus, D. (2016). NU SC. *YNEDT*. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.09.014>
- Yildiz, U., Ozbas, A., Cavdar, I., Yildizeli, S., & Onler, E. (2014). Nurse Education in Practice Assessment of nursing students â€™ stres levels and coping strategies in operating room practice. *Nurse Education in Practice*, 1–4. <http://doi.org/10.1016/j.nepr.2014.11.008>
- Zhang, Y., Peters, A., & Bradstreet, J. (2017). Journal of Professional Nursing Relationships among sleep quality , coping styles , and depressive symptoms among college nursing students/ : A multiple mediator model. *Journal of Professional Nursing*, 6–11. <http://doi.org/10.1016/j.profnurs.2017.12.004>