



GAMBARAN MEKANISME KOPING STRES PADA MAHASISWA PROFESI KEPERAWATAN DI SATU UNIVERSITAS SWASTA INDONESIA BARAT

Lina Mahutri, Joshua Adrian Ndolu Eoh, Maria Novlinsy Saartje Mooy, Veronica Paula*, Ester Silitonga

Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan MH Thamrin, Boulevard 1100, Klp. Dua, Kec. Klp. Dua,

Kota Tangerang, Banten 15811, Indonesia.

*veronica.paula@uph.edu

ABSTRAK

Individu memanfaatkan mekanisme koping stres untuk menghadapi stres yang berasal dari lingkungan, pekerjaan, atau keluarga, stres yang dapat bersifat adaptif atau maladaptif. Mahasiswa yang saat ini terdaftar di perguruan tinggi tidak bisa lepas dari ketegangan dalam aktivitas sehari-hari. Mahasiswa profesi keperawatan menghadapi berbagai stresor, termasuk perawatan pasien, tugas dan beban klinis yang tinggi, dan lingkungan, yang semuanya dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan mereka. Sangat penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan mekanisme koping yang efektif karena stres jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stress coping pada mahasiswa keperawatan di salah satu universitas swasta di Indonesia barat. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling yakni mengambil keseluruhan dari total populasi yaitu sebanyak 348 mahasiswa sebagai responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner penjelasan singkat yang dikembangkan oleh Carver (1997) dan ditransfer dengan cronbach alpha 0,725). Hasil menunjukkan 317 peserta (91%) memiliki kemampuan koping adaptif sementara 31 peserta (9%) memiliki kemampuan koping maladaptif. Mekanisme koping adaptif sangat penting dimiliki perawat untuk mendukung tanggung jawabnya dalam memberikan asuhan keperawatan. Peneliti berikut dapat mengeksplorasi berbagai aspek yang dapat mempengaruhi kesepakatan.

kata kunci: mekanisme koping; mahasiswa profesi; stres

STRESS COPING MECHANISM ON STUDENTS NURSES OF PROFESSIONAL PROGRAM IN ONE INDONESIAN PRIVATE UNIVERSITY

ABSTRACT

Individuals utilize stress coping mechanisms to deal with stress that comes from the environment, work, or family, stress that can be adaptive or maladaptive. Students who are currently enrolled in university cannot be free of tension in their daily activities. Students in the nursing profession encounter a range of stressors, including patient care, high clinical duties and burdens, and the environment, all of which can have an impact on their health and well-being. It is essential for students to develop effective coping mechanisms because long-term stress can have a negative impact on students' physical and mental health. The purpose of this study is to investigate the description of stress coping in nursing students at one private university in west Indonesia. The research used a quantitative descriptive design, with a total sample size of 348 people taken part as respondents. The instrument used in this study was a brief explanation questionnaire developed by Carver (1997) and transferred with Cronbach alpha 0.725 by Cristyani, et al. (2018). The findings revealed that 317 participants (91%) had adaptive coping abilities while 31 participants (9%) had maladaptive coping abilities. Adaptive coping mechanisms are essential for nurses to have in order to support their responsibility in giving nursing care. The following researcher can explore into various aspects that could influence the agreement.

Keywords: coping mechanism; profession student; stress

PENDAHULUAN

Stres dikalangan mahasiswa dapat berdampak buruk terhadap nilai akademik, depresi dan bahkan dapat melakukan tindakan berbahaya seperti bunuh diri (Aris et al., 2018). Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di universitas dalam kegiatannya tidak terlepas dari stres. Stres adalah suatu keadaan tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang yang dapat mempengaruhi kondisi individu dalam melakukan berbagai aktivitas. stres merupakan tuntutan-tuntutan eksternal yang mempengaruhi diri seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang dapat membahayakan (Potter & Perry, 2010) Pada mahasiswa profesi keperawatan, stres meliputi perawatan pasien, tugas dan beban klinik tinggi dan juga lingkungan sekitar yang dapat memengaruhinya (Tendean, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Singh & Kohli, 2015) terhadap 139 mahasiswa keperawatan di New Delhi didapatkan hasil sebanyak 27 mahasiswa (19,4%) mengalami stres ringan, 107 mahasiswa (76,9%) mengalami stres sedang, dan 5 mahasiswa (3,6%) mengalami stres berat. Di Asia Tenggara, sebanyak 6% mahasiswa yang melakukan bunuh diri yang disebabkan oleh stres berat dibidang akademik (WHO, 2017). Berdasarkan data Baseline Health Research Republik Indonesia pada tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia sebesar 6,0% (Kemenkes RI, 2013). Sedangkan untuk daerah Ibu Kota Jakarta, mahasiswa keperawatan yang mengalami stres akibat tingginya beban akademik ditemukan lebih dari 50% (EL-Matury et al., 2018).

Setiap individu memiliki cara mengelola stres atau koping yang berbeda yang dipengaruhi oleh nilai, kepercayaan, dan pencapaian yang ingin diraih (Pragholapati, 2019). Koping bersifat terencana dan disengaja sebagai usaha secara psikologis untuk mengelola stres, ada 2 jenis mekanisme koping yakni koping adaptif dan koping maladaptif (Stuart & Sundeen, 2012). Tugas mahasiswa profesi keperawatan cukup berat terkait praktik klinik, penugasan kuliah yang banyak dan masalah lainnya yang terjadi dalam hidupnya seperti masalah dengan orang-orang disekitarnya, tidak percaya diri dengan apa yang akan dilakukannya karena merasa adanya kendala. Sehingga penting bagi mahasiswa untuk memiliki koping yang tepat untuk mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan belajar dan mencapai tujuan yang diinginkan dimana dapat ditandai dengan seseorang mampu berbicara dengan orang lain, mampu memecahkan masalah dengan efektif, dan mampu melakukan aktifitas yang menyenangkan dalam menghadapi masalah karena stres dalam jangka panjang dapat berdampak pada fisik dan mental pada mahasiswa (Agustiningsih, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh (Cristiyani et al., 2018) kepada mahasiswa tingkat pertama di satu universitas swasta Indonesia Barat didapatkan hasil mekanisme koping yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat pertama yaitu mekanisme koping adaptif sebanyak 78,07% dan maladaptif sebanyak 21,93%. Mahasiswa tingkat pertama mengalami masa transisi dari masa sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi merupakan periode yang menekan bagi mahasiswa baru ditahun pertama kuliah, karena dihadapkan dengan situasi - situasi dan tuntutan baru seperti mengatasi semua masalah dan konflik yang dialami (Susilowati & Hasanat, 2011). Mahasiswa tingkat pertama menjalankan pendidikan akademik untuk mendapatkan teori dan konsep dengan praktik klinik yang masih didampingi oleh Clinical Educator (Sari et al., 2017). Setelah menyelesaikan program akademik, mahasiswa keperawatan melanjutkan program profesi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mulyadi, 2014) kepada mahasiswa program studi profesi ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep, didapatkan hasil

responden yang memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 76,6% dan responden yang memiliki mekanisme koping maladaptive sebanyak 23,4% mahasiswa profesi mengalami proses peralihan menjadi mahasiswa perawat profesional setelah menyelesaikan studinya sebagai mahasiswa keperawatan dimana dalam hal ini terdapat perbedaan mengenai berbagai metode belajar, kebutuhan serta lingkungan pembelajaran (Saree, 2017). Mahasiswa profesi keperawatan menghubungkan teori dengan praktik klinis dengan mengembangkan strategi praktik yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan dalam asuhan keperawatan (Yang, 2012).

Hasil wawancara yang telah dilakukan kepada sepuluh mahasiswa profesi keperawatan di di satu universitas swasta Indonesia Barat yang sedang aktif menjalankan profesi dan kami pilih secara acak dengan tempat profesi yang berbeda- beda, dua mahasiswa mengatakan stres karena beban klinik tinggi, kesulitan membagi waktu antara praktik dengan tugas kuliah, tidak percaya diri ketika akan melakukan tindakan karena adanya kendala atau lupa mempersiapkan peralatan dan juga respon orang-orang yang ada di lingkungan tersebut sedangkan delapan mahasiswa lainnya mengatakan hanya capek saja karena tugas kuliah yang banyak, tekanan kerja yang lumayan berat dan juga kesulitan dalam membagi waktu antara dinas, tugas dan istirahat sehingga waktu untuk tidur, rekreasi, dan olahraga berkurang atau tidak dapat dilakukan. Koping yang dilakukan untuk mengatasi stres yaitu ada koping adaptif dan maladaptif. Contoh dari koping maladaptif yang digunakan oleh mahasiswa profesi, yaitu menonton film, makan, ada juga yang hanya tidur serta makan cemilan dan ada juga yang menyimpan masalahnya sendiri dan tidak mau untuk bercerita dengan sesama. Untuk mekanisme koping adaptif yang digunakan oleh mahasiswa profesi yaitu olahraga, rekreasi, bercerita dengan teman atau keluarga mengenai masalah yang mereka alami dan mendekatkan diri kepada Tuhan.

Mahasiswa keperawatan yang menjalani pendidikan pada tahap profesi akan mengaplikasikan teori dan konsep-konsep praktik keperawatan yang sudah mereka dapatkan selama tahap akademik di Rumah Sakit tempat mereka menjalankan profesi. Berdasarkan kondisi tersebut dan hasil wawancara yang telah dilakukan dimana mahasiswa/i profesi mengalami masa transisi atau peralihan lingkungan baru dan harus memulai adaptasi untuk memenuhi kebutuhan psikologis, emosional dan finansial yang seimbang maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Gambaran Mekanisme Koping Stres Pada Mahasiswa Profesi Keperawatan Di Satu Universitas Swasta Indonesia Barat”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif untuk mengetahui gambaran mekanisme koping stres mahasiswa profesi keperawatan di satu universitas swasta Indonesia barat. Penelitian dilakukan pada mahasiswa profesi keperawatan di satu universitas swasta Indonesia barat dengan teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah total sampling yakni mengambil keseluruhan dari total populasi yaitu sebanyak 348 mahasiswa untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner *brief cope-20* yang diadaptasi dari teori (Carver, 1997) yang bertujuan untuk mengukur mekanisme koping adaptif dan maladaptif.

HASIL

Berdasarkan data sosiodemografi, responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu 267 responden (77%) dan berusia 21 tahun (50,8%). Mahasiswa yang bertempat tinggal di kos (38,2%), di asrama (54,8%) dan di rumah (7%).

Tabel 1.
Data Sociodemografi Mahasiswa Profesi Keperawatan Di Satu Universitas Swasta Indonesia Barat (n=348)

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki laki	81	23
Perempuan	267	77
Usia		
20 tahun	28	8
21 tahun	177	50.8
22 tahun	125	36
23 tahun	15	4,4
24 tahun	3	0,8
Tempat tinggal sekarang		
Kos/kontrak	133	38.2
Rumah sendiri (orangtua/kerabat)	24	7
Asrama	191	54.8
Tempat Praktek Profesi		
MRCC	31	8.9
RSUS	33	9
SHBP	22	6.3
SHBT	8	2.2
SHDP	9	2.5
SHKJ	15	4.3
SHKP	16	4.5
SHLB	22	6.3
SHLC	20	6
SHLV	33	9.4
SHMD	24	7
SHMN	16	4.5
SHPL	19	5.4
SHPW	11	3.1
SHST	23	6.6
SHSB	12	3.4

Tabel 2.
Gambaran Mekanisme Koping Stress Pada Mahasiswa Profesi Keperawatan Di Satu Universitas Swasta Indonesia Barat

Kategori	f	%
Adaptif	317	91
Maladaptif	31	9

PEMBAHASAN

Menurut (Indra, 2012) tempat tinggal berpengaruh pada bentuk dukungan dan jumlah dukungan sosial, hal ini secara tidak langsung memengaruhi individu dalam cara mengatasi suatu masalah. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian mahasiswa regular program profesi ners FIK UI bahwa lokasi tempat tinggal akan memengaruhi dukungan dalam hidup seseorang yang akan memengaruhi mekanisme koping yang digunakan. Mekanisme koping yang tepat dilakukan seseorang apabila merasa nyaman dengan kondisi tempat tinggal dan dukungan keluarga secara

langsung atau komunikasi yang intens. Mekanisme koping stres merupakan usaha yang digunakan untuk mengatasi masalah yang sedang terjadi, baik itu dari dirinya sendiri maupun dari lingkungan disekitarnya (Keliat et al, 2014). Stuart dan Sundeen (2012) memaparkan mekanisme koping dibagi menjadi 2 jenis, yang pertama mekanisme koping adaptif yaitu mekanisme yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan, yang kedua mekanisme koping maladaptif yaitu mekanisme yang menghambat fungsi integrasi, juga memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan akan cenderung menguasai lingkungan. Hasil penelitian yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa responden yang memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 317 mahasiswa (91 %) dan mekanisme koping maladaptif sebanyak 31 mahasiswa (9 %). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumoked, et al (2019) kepada 73 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsrat Manado dengan instrumen mekanisme koping 20 pertanyaan, didapatkan 58,9% adaptif dan 41,1 maladaptif. Mekanisme koping yang adaptif dapat menciptakan perbaikan atau sikap positif dalam menghadapi suatu situasi yang menekan sehingga respon yang dihasilkan baik.

Responden yang memiliki mekanisme koping maladaptif yaitu sebanyak 31 mahasiswa (9%). Penelitian menunjukkan terdapat responden yang menutup diri dan tidak bercerita mengenai masalah yang sedang dihadapi dan sulit mengontrol emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Lavari, et al (2019) pada 62 mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. dengan kuesioner mekanisme koping yang diadaptasi dari teori Lazarus dan Folkam didapatkan hasil penelitian 43,5% memiliki mekanisme koping adaptif dan 56,5% memiliki mekanisme koping maladaptif. Mekanisme koping maladaptif lebih berfokus pada emosi diri sendiri yang akan menghasilkan mekanisme koping destruktif yang disebabkan seseorang tersebut lebih menggunakan perasaan daripada pemecahan masalah.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah mahasiswa profesi memiliki mekanisme koping stress yang adaptif. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa mahasiswa profesi keperawatan memiliki mekanisme koping stress yang positif selain perannya sebagai mahasiswa profesi keperawatan memiliki mekanisme koping stress yang positif selain perannya sebagai mahasiswa profesi keperawatan yang memiliki jadwal klinik di rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(2), 241–250. DOI:10.26699/jnk.v6i2.ART.p241–250
- Anelia, N. (2012). Hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa regular program profesi ners FIK UI Tahun Akademik 2011/2012. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok
- Aris, Y., Sarfika, R., Erwina, I. (2018). Stres pada Mahasiswa Keperawatan dan Strategi Koping yang Digunakan. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81-91. Retrieved from: <http://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/viewFile/233/158>
- Carver, C. (1997). You Want to Measure Coping But Your Protocol's too Long: Consider the Brief COPE, *Instrumental Journal of behaviour Medicine*, 4(1), 92-100. Retrieved from: <http://www.gem-measures.org/Public/DownloadMeasure.aspx?mdocID=86>

- Cristiyani, C., Ara, D.F., Sihombing, Y.J. (2018). Gambaran mekanisme koping dan tingkat stres, ansietas dan depresi pada mahasiswa keperawatan tahun pertama di salah satu universitas swasta bagian barat. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keperawatan Universitas Pelita Harapan. Tangerang
- Indra, S.F. (2012). Perbedaan mekanisme koping mahasiswa baru FKM UI regular 2011 yang tinggal bersama orang tua dengan tidak tinggal bersama orang tua. Skripsi. Fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia. Depok
- Keliat, B.A., Helena, N.C.D., Farida, P. (2014). Asuhan Keperawatan Jiwa. Jakarta : EGC
- Kemendes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS. Retrieved from: <https://www.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>
- Lavari, W., Erianti, S & Rasyid, T.A. (2019). Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru: jurnal ilmu keperawatan, 8(1). 32-39. e-ISSN: 2580-0485
- Matury, H. J. E., Lestari, F., & Besral (2018). Depression, Anxiety and Stres among Undergraduate Students in Jakarta: Examining Scores of the Depression Anxiety and Stres Scale According to Origin and Residency. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(2), 290-294. DOI: 10.5958/0976-5506.2018.00135.3
- Mulyadi, E. (2014). Hubungan mekanisme koping individu dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa ners. Retrieved from: <https://ejournalwiraraja.com/index.php/FIK/article/view/99>
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2010). Buku Ajar: Fundamental Keperawatan, volume 1 (Ed. 7). Jakarta : EGC.
- Pragolapathi, A., Ulfriti, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas*, 3(2), 115-126. Retrieved from : <https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/download/2168/1434>
- Saree, A. (2017). Gambaran tingkat stres dan mekanisme koping pada mahasiswa profesi ners, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Sari, D.A.D.Y.C., Wijaya, D., Purwandari, R. (2017). Hubungan Persepsi Mahasiswa tentang Profesi Keperawatan dengan Motivasi Melanjutkan Pendidikan Profesi Ners di PSIK Universitas Jember. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 505-511. Retrieved from : <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/6159>
- Singh, N & Kohli, C. (2015). Stres Reaction and Coping Strategies among Nursing Student, *Asian Journal Nur. Edu. And Research* 5(2), 274-278. DOI: 10.5958/2349-2996.2015.00054.3
- Stuart, Sundeen. (2012). Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5. Jakarta: EGC

- Sumoked, A., Wowiling, F., Rompas, S. (2019). e-journal Keperawatan (e-Kp), 7(1), 1-7. Retrieved from : <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/download/22897/22593>
- Susilowati, T., & Hasanat, N. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal psikologi*, 38(1), 92 – 107. DOI: 10.22146/jpsi.7669
- Tendean, A.F. (2020). Stres and coping mechanism among profesi ners students universitas klabat, *Nutrix jurnal*,4(1), 54-58. Retrieved from : <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/download/424/435/>
- WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorder: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization.
- Yang, J. (2013). Korean nursing students' experiences of their first clinical practice. *Journal of Nursing education and practice*, 3(3), 128-137. DOI: <https://doi.org/10.5430/jnep.v3n3p128>.

