

## HUBUNGAN STRATEGI KOPING DAN REGULASI DIRI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA PROFESI NERS INSTITUT CITRA INTERNASIONAL TAHUN 2024

Ayu Pratiwi<sup>1\*</sup>, Nova Mardiana<sup>2</sup>, Nurwijaya Fitri<sup>3</sup>

Institut Citra Internasional, Program Studi Ilmu Keperawatan, Pangkalpinang, Prov. Kep. Bangka Belitung<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : ayupratiwi10203@gmail.com

### ABSTRAK

Stres adalah kondisi yang sering dialami oleh mahasiswa profesi ners, terutama selama menjalani praktik klinik, yang disebabkan oleh tekanan akademik, tuntutan tugas, dan masalah sosial. Strategi koping yang efektif dan regulasi diri yang baik dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara strategi koping dan regulasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa/i Profesi Ners Institut Citra Internasional tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pendekatan korelasional dengan sampel 64 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur strategi koping, regulasi diri, dan tingkat stres. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara strategi koping dan tingkat stres, dengan nilai signifikan  $p$ -value 0,004 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin baik strategi koping yang diterapkan mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Selain itu, regulasi diri juga terbukti berhubungan signifikan dengan tingkat stres, dengan nilai signifikan  $p$ -value 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi koping yang adaptif dan regulasi diri yang baik dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres mahasiswa, sehingga penting untuk mendukung kesejahteraan mental mereka.

**Kata kunci** : regulasi diri, strategi koping, stres

### ABSTRACT

*Stress is a condition that is often experienced by professional students, especially during clinical practice, which is caused by academic pressure, job demands, and social problems. Effective coping strategies and good self-regulation can help students manage stress and improve emotional well-being. This research aims to examine the relationship between coping strategies and self-regulation with stress levels in students of the International Citra Institute of Profession in 2024. This study uses a quantitative design of a correlational approach with a sample of 64 people. Data was collected using a questionnaire that measured coping strategies, self-regulation, and stress levels. This study shows that there is a significant relationship between coping strategies and stress levels, with a significant value of  $p$ -value 0.004 ( $p < 0.05$ ). This result indicates that the better the coping strategy applied by students, the lower the level of stress experienced. In addition, self-regulation is also proven to be significantly related to stress levels, with a significant value of  $p$ -value 0.001 ( $p < 0.05$ ), which shows that good self-regulation skills can help students in managing academic stress. This study concludes that adaptive coping strategies and good self-regulation can significantly lower student stress levels, so it is important to support their mental well-being*

**Keywords** : self-regulation, coping strategies, stress

### PENDAHULUAN

Berdasarkan strategi koping merupakan suatu cara yang efektif untuk mengatasi berlangsungnya stres akibat stresor. Hal ini tergantung pada faktor-faktor situasional dan individual. Nilai strategi koping ada yang positif dan negatif, strategi koping positif berarti dapat memberikan manfaat bagi individu dalam melanjutkan kehidupan, mempertahankan

keseimbangan emosi, mempertahankan citra diri (self image) positif, mengurangi tekanan dari lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap hal-hal negatif yang mencemaskan terhadap orang lain (Ns. Yuniar M. Soeli.M.Kep., 2022). Strategi koping yang paling dominan digunakan adalah mekanisme koping yang berfokus pada emosi dan strategi koping yang berfokus pada masalah (A.M, 2020). Berdasarkan efektif strategi koping dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan solusi terhadap masalah yang dihadapi (Maramis & Mokalu, 2021).

Regulasi diri adalah suatu aktivitas yang mencakup kemampuan individu dalam mengatur motivasi, perilaku, dan metakognitif untuk mencapai tujuan mereka. Albert Bandura juga mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya. Dalam menghadapi fenomena tersebut, ada kalanya seseorang sulit mengendalikan perilaku mentalnya bahkan mereka mungkin belum siap untuk menghadapi fenomena tersebut. Kesejahteraan mental pada diri seorang mahasiswa dapat mempengaruhi pengendalian diri mahasiswa terhadap lingkungannya (Zimmerman, 2020). Berdasarkan faktor yang mempengaruhi stress, diantaranya adalah strategi koping, kecemasan, partisipasi dalam pengambilan keputusan, dan kepuasan kerja ketakutan, bingung ketika harus melakukan tindakan asuhan keperawatan kepada klien, tidak mengerjakan tugas dalam melakukan praktek asuhan keperawatan karena panik hingga mengalami ketegangan dalam bentuk gelisah, teguran atau didikan dari perawat rumah sakit (instruktur klinik) yang terkesan keras kepada mahasiswa, kurang percaya diri, gugup dalam menyampaikan suatu gagasan atau ide (Ekawarna, 2020).

Berdasarkan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa adalah bimbingan akademik. Dimana program S1 Ilmu Keperawatan terdiri dari dua tahapan pendidikan yaitu, tahapan akademik dan tahapan profesi. Selama menjalani tahapan profesi, mahasiswa keperawatan memiliki kesempatan untuk menyesuaikan diri dengan peran sebagai perawat profesional (Nursalam, 2021). Berdasarkan meningkatnya tingkat stres akademik dapat berdampak negatif terhadap indeks prestasi. Beban kerja yang dirasakan berat dapat menyebabkan gangguan pada daya ingat, konsentrasi, kemampuan pemecahan masalah, dan kemampuan akademik secara keseluruhan. Tingginya beban kerja dan stres memiliki pengaruh langsung terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan mahasiswa salah satu penyebab dari stres yaitu stressor (Miguel et al., 2020).

Menurut mahasiswa profesi ners sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 62,5% diantaranya dialami oleh mahasiswa profesi ners berusia 22-25 tahun yaitu 36,6% dan dominan dialami oleh perempuan sebanyak 58,3%, 41,6% mahasiswa kelas, belum bekerja 42,5% mengalami stres sedang, tidak mengikuti organisasi manapun 40%, berada pada stase anak keperawatan 20,8%, mempunyai beban tugas 1-2 tugas yang harus diselesaikan dalam sehari 34,1%, serta tinggal dipertanian 60% (Alfiani, Windi, 2022). Menurut *World Health Organisation* (WHO) tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh lebih dari 350 juta penduduk dunia dan berada di peringkat ke-4 penyakit di dunia (Ambarwati et al., 2020). Berdasarkan di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%. Menurut penelitian terdahulu mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua justru memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di tahun-tahun yang lain (Jeong, E. J. Et al., 2020).

Menurut prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7 – 71,6%. Pemicu stres pada mahasiswa di dunia dan di Indonesia terdiri dari berbagai faktor seperti fase adaptasi, fase transisi, regulasi diri yang kurang baik, serta tekanan baik dari keluarga maupun lingkungan (Adawiyah, 2020). Berdasarkan Salah satu strategi untuk mengurangi stres adalah melalui dukungan psikologis. Dukungan psikologis bertujuan untuk memperkuat rasa kompetensi, self efficacy, dan harga diri, serta memberikan

dukungan fungsional untuk menangani tugas-tugas akademik (Shanmugam, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara strategi koping dan regulasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa/i Profesi Ners Institut Citra Internasional tahun 2024.

## METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan desain pendekatan kuantitatif berdasarkan data statistik. Pendekatan ini memerlukan pengukuran yang teliti terhadap variabel-variabel objek penelitian untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat digeneralisasikan tanpa terikat oleh waktu, tempat, dan situasi. metode penelitian kuantitatif adalah metode yang didasarkan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan teknik pengambilan sampel yang biasanya acak. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa/i Profesi Ners Kelas Konversi Institut Citra Internasional Angkatan Genap Tahun 2024 yang berjumlah 22 mahasiswa dan Mahasiswa/i Profesi Ners Kelas Konversi Institut Citra Internasional Angkatan Ganjil Tahun 2024 yang berjumlah 42 mahasiswa. Jadi total populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 64 mahasiswa. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa/i profesi ners kelas konversi institut citra internasional angkatan genap dan angkatan ganjil tahun 2024 dengan jumlah 64 mahasiswa. Tempat penelitian ini dilakukan secara *online* melalui *google form* dan menggunakan *via group*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal pada bulan Oktober 2024.

Cara pengumpulan data yang digunakan didalam penelitian ini menggunakan metode skala untuk mengukur variabel yang akan diteliti. Skala yang digunakan didalam penelitian ini menggunakan skala model *Likert*, yaitu skala Strategi Koping, skala Regulasi Diri, serta skala Tingkat Stres. Skala yang dipakai dalam penelitian ini diberikan langsung kepada respondennya. Subjek akan diminta agar menjawab item - item pernyataan yang telah ditetapkan secara favorabel serta unfavorabel tentang sebuah variabel, yaitu variabel Strategi Koping, variabel Regulasi Diri, serta variabel Tingkat stres. Data yang didapatkan dari variabel tingkat stres dan regulasi diri dinyatakan dalam tiga kategori yang dimodifikasi, sedangkan variabel Strategi koping dinyatakan dalam dua kategori.

## HASIL

### Analisa Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Strategi Koping pada Mahasiswa Profesi Ners Angkatan Genap dan Angkatan Ganjil Institut Citra Internasional Tahun 2024**

Strategi Koping	Jumlah	(%)
Adaptif	34	53,1
Maladaptif	30	46,9
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa frekuensi strategi koping pada mahasiswa profesi ners angkatan genap dan angkatan ganjil untuk kategori adaptif sebanyak 34 orang (53,1%). Jumlah tersebut lebih banyak jika dibandingkan dengan kategori maladaptif.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Regulasi Diri pada Mahasiswa Profesi Ners Angkatan Genap dan Angkatan Ganjil Institut Citra Internasional Tahun 2024**

Regulasi Diri	Jumlah	Persentase (%)
Tinggi	35	54,7
Rendah	29	45,3
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa frekuensi regulasi diri pada mahasiswa profesi ners angkatan genap dan angkatan ganjil untuk ntuk kategori tinggi sebanyak 35 orang (54,7%). Jumlah tersebut lebih banyak jika dibandingkan dengan kategori rendah.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswa Profesi Ners Angkatan Genap dan Angkatan Ganjil Institut Citra Internasional Tahun 2024**

Tingkat Stres	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	26	40,6
Sedang	38	59,4
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa frekuensi tingkat stres pada mahasiswa profesi ners angkatan genap dan angkatan ganjil untuk kategori stres berat sebanyak 38 orang (59,4%). Jumlah tersebut lebih banyak jika dibandingkan dengan kategori stres ringan.

### Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel independen (pendidikan, pengetahuan dan sikap) dan variabel dependen (Tindakan pencegahan demam tifoid). Penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi square*. Batas kemaknaan pada  $\alpha$  (0,05). Jika  $p \leq \alpha$  artinya ada hubungan bermakna (signifikan) antara variabel independen dengan variabel dependen.

**Tabel 4. Analisis Hubungan antara Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Profesi Ners Angkatan Genap dan Angkatan Ganjil Institut Citra Internasional Tahun 2024**

Strategi Koping	Tingkat Stres				Total	ρ	POR (95%CI)	
	Ringan		Berat					
	N	%	N	%				
Adaptif	20	58,8	14	41,2	34	100	0,004	5,714
Maldaptif	6	20,0	24	80,0	30	100		(1,854-
Total	26	40,6	38	59,4	64	100		17,610)

Berdasarkan tabel 4, Berdasarkan tabel 4 dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan lebih banyak ditemukan pada mahasiswa strategi koping adaptif yaitu sebanyak 20 orang (58,8%), sedangkan pada mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat lebih banyak ditemukan pada mahasiswa strategi koping maladaptif yaitu sebanyak 24 orang (80,0%). Dari hasil uji analisis dengan tingkat kemaknaan 0,05 didapatkan nilai  $p$ -value (0,004)  $< \alpha$  (0,05). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara strategi koping terhadap tingkat stres mahasiswa Institut Citra Internasional tahun 2024. Dari hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai POR (*Prevalence Odds Ratio*) = 5,714 (95%CI = 1,854-17,610), artinya mahasiswa dengan strategi koping maladaptif memiliki kecenderungan mengalami tingkat stres berat 5,714 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan strategi koping adaptif.

**Tabel 5. Analisis Hubungan antara Regulasi Diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Profesi Ners Angkatan Genap dan Angkatan Ganjil Institut Citra Internasional Tahun 2024**

Regulasi Diri	Tingkat Stres						P	POR (95%CI)
	Ringan		Berat		Total			
	n	%	N	%	n	%		
Tinggi	21	60,0	14	40,0	35	100	0,001	7,000
Rendah	5	17,2	24	82,8	29	100		(2,219-
Total	47	40.6	38	59.4	64	100		23,365)

Berdasarkan tabel 5, dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan lebih banyak ditemukan pada mahasiswa regulasi diri tinggi sebanyak 21 orang (60,0%), sedangkan pada mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat lebih banyak ditemukan pada mahasiswa regulasi diri rendah sebanyak 24 orang (82,8%). Dari hasil uji analisis dengan tingkat kemaknaan 0,05 didapatkan nilai  $p\text{-value}$   $(0,001) < \alpha$   $(0,05)$ . Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri terhadap tingkat stres mahasiswa Institut Citra Internasional Tahun 2024. Dari hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai POR (*Prevalence Odds Ratio*) = 7,200 (95%CI = 2,219-23,365), artinya mahasiswa dengan regulasi diri rendah memiliki kecenderungan mengalami tingkat stres berat 7,200 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan regulasi diri tinggi.

## PEMBAHASAN

### Hubungan antara Pendidikan dengan Tindakan Pencegahan Demam Tifoid pada Anak di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2024

Pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang karena kurangnya seseorang melakukan kebiasaan hidup sehat. Seseorang yang mempunyai pendidikan rendah memiliki perilaku yang kurang mengerti tentang menjaga kebersihan diri seperti mencuci tangan sebelum makan sehingga mempunyai resiko lebih besar untuk terkena penyakit demam tifoid sedangkan seseorang yang mempunyai pendidikan yang tinggi memiliki perilaku yang baik dalam menjaga kebersihan dirinya sehingga mempunyai risiko yang lebih kecil untuk tertular penyakit Demam Tifoid (Notoatmodjo, 2021).

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa responden untuk tindakan pencegahan demam tifoid yang kurang baik lebih banyak pada kategori pendidikan rendah sebanyak 29 orang (63%). Hasil analisa data didapatkan nilai  $p$   $(0,002) < \alpha$   $(0,05)$ . Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pendidikan orang tua terhadap tindakan pencegahan demam tifoid pada anak di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2024. Dari hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai POR = 0,254 (95%CI = 0,105-0,615) artinya pendidikan rendah memiliki kecenderungan tindakan pencegahan demam tifoid yang kurang baik 0,254 kali lebih besar dibandingkan dengan pendidikan tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang oleh Anggi Fibritiani *et al* (2022) tentang “Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Penanganan Demam pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Kronjo Tahun 2022” menunjukkan hasil analisa statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai  $p = 0,007$ , itu artinya nilai  $p = 0,007 < 0,05$  yang berarti  $H_a$  diterima dengan  $H_o$  ditolak, dengan demikian hasil tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antar tingkat pendidikan ibu dengan penanganan demam pada anak.

Penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri Aristia Ningsih (2018) di Wilayah Kerja Puskesmas Ngrambe Kabupaten Ngawi dengan jenis penelitian adalah metode analitik kuantitatif dengan jumlah sampel 74 responden didapatkan hasil yaitu  $p\text{-value}$   $(0,000) < \alpha$   $(0,05)$  yang berarti ada hubungan antara tingkat pendidikan responden dengan kejadian demam tifoid di Wilayah Kerja Puskesmas Ngrambe Kabupaten Ngawi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berasumsi bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor resiko yang mempengaruhi kejadian demam tifoid, karena pendidikan yang rendah mempengaruhi taraf hidup manusia seperti pola pikir yang pendek salah satu akibat rendahnya pendidikan tersebut. Dari hasil penelitian tersebut bahwa responden banyak yang tingkat pendidikannya hanya SD- SMP karena pendapatan ekonomi yang kurang mendukung serta pengaruh lingkungan yang berdampak negatif memberikan kualitas bagi anak maupun orang tua yang kurang baik di kalangan masyarakat sehingga perilaku seseorang kurang baik dalam memahami tentang higienitas makanan, penyajian dan penyimpanan makanan. Sedangkan seseorang yang berpendidikan tinggi memiliki perilaku

yang mengerti tentang pentingnya menjaga higienitas makanan sehingga tidak beresiko terkena Demam Tifoid.

### **Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Institut Citra Internasional Tahun 2024**

Strategi koping yaitu suatu hal yang sengaja direncanakan. Serta sebagai cara psikologis dalam pengelolaan pengaruh dari kegawatan yang muncul. Koping yang mampu mengarahkan kepada adaptasi dengan adanya keseimbangan dari kesehatan, kesejahteraan dan fungsi optimal maka disebut koping positif. Saat individu tidak mempunyai koping positif, maka perilaku maladaptif akan muncul, sehingga terjadi kurang konsep diri serta kemunduran didalam melaksanakan fungsi sosial (Aris et al., 2020). Stres merupakan suatu keadaan yang diakibatkan oleh interaksi individu dengan lingkungan yang dapat memicu jarak antara tuntutan yang bermula dari berbagai kondisi. Tingginya intensitas dan lamanya stres dapat menyebabkan penurunan kemampuan seseorang dalam mengatasi stres. Stres sedang dan berat butuh mendapat kepedulian dikarenakan berdampak buruk bagi mahasiswa. Mahasiswa harus berupaya untuk membangun strategi koping yang akurat di dalam memecahkan masalah (Ferdiawan et al., 2020).

Pada penelitian ini didapatkan hasil uji analisis dengan tingkat kemaknaan 0,05 didapatkan nilai  $p\text{-value}$  ( $0,004 < \alpha$  ( $0,05$ )). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara strategi koping terhadap tingkat stress mahasiswa Institut Citra Internasional tahun 2024. Dari hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai POR (*Prevalence Odds Ratio*) = 5,714 (95%CI = 1,854-17,610), artinya mahasiswa dengan strategi koping maladaptif memiliki kecenderungan mengalami tingkat stress berat 5,714 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan strategi koping adaptif.

Dari hasil penelitian Andini, Delly Putri (2022) dengan judul Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80,5% mahasiswa mengalami tingkat stress sedang dan 58,5% menggunakan strategi koping fokus emosi untuk menangani stres. Pada mahasiswa profesi ners di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, ada hubungan antara strategi koping dan tingkat stress mereka ( $p = 0,040$ ). Disarankan agar mahasiswa mampu beradaptasi terhadap stress dengan menjadikannya tantangan yang positif. Mereka dapat mengatasi stress dengan menggunakan teknik koping yang berfokus pada masalah atau emosi, serta melakukan konseling untuk mengurangi atau mengatasi stress. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Derang et al., (2024) dengan judul Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Ners Saat Praktik Klinik Perdana Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023, Hasil penelitian yang di peroleh Strategi koping baik sebanyak 83 responden (86,5%), strategi koping buruk 13 responden (13,5 %), sedangkan tingkat stress sedang sebanyak 82 responden (85,4%), stress ringan sebanyak 14 responden (14,6 %). Hasil Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan uji statistik chi - square. Hasil uji statistik chi - square diperoleh  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti adanya hubungan signifikan antara Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Ners Saat Praktik Klinik Perdana Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. Diharapkan mahasiswa agar memiliki strategi koping yang baik dan dapat mengurangi rasa stress saat melakukan praktik klinik perdana.

Dari hasil penelitian Sukoco (2022), dengan judul Hubungan tingkat stress dengan strategi koping pada mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di universitas muhammadiyah surakarta, dengan hasil analisis uji rank spearman didapat nilai  $p = 0,001$  yang memiliki arti hubungan yang negatif. Maka semakin tinggi tingkat stress semakin maladaptive strategi koping yang digunakan, sehingga semakin rendah tingkat stress maka strategi koping tersebut semakin adaptif. Tingkat korelasi yang dihasilkan dikategorikan korelasi tingkat sedang,

artinya strategi koping cukup berpengaruh pada stres yang dialami. Berdasarkan hasil pembahasan dan teori, peneliti berasumsi bahwa strategi koping maladaptif memiliki pengaruh besar terhadap tingkat stres mahasiswa, strategi koping maladaptif tidak hanya menghambat penyelesaian masalah, tetapi juga dapat memperburuk kondisi emosional dan mental bagi mahasiswa. Jika tingkat stres yang mereka alami semakin tinggi mereka kesulitan untuk mengelola tekanan yang datang. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi koping yang lebih sehat dan adaptif untuk menghadapi stres secara efektif. Sedangkan jika mahasiswa menggunakan strategi koping adaptif maka, tingkat stres yang mereka alami akan semakin rendah.

### **Hubungan Regulasi Diri dengan Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Institut Citra Internasional Tahun 2024**

Pada penelitian ini didapatkan hasil uji analisis dengan tingkat kemaknaan 0,05 didapatkan nilai  $p\text{-value}$   $(0,001) < \alpha (0,05)$ . Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri terhadap tingkat stress mahasiswa Institut Citra Internasional tahun 2024. Dari hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai POR (*Prevalence Odds Ratio*) = 7,200 (95%CI = 2,219-23,365), artinya mahasiswa dengan regulasi diri rendah memiliki kecenderungan mengalami tingkat stres berat 7,200 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan regulasi diri tinggi.

Hasil dari penelitian Heuvel (2023), menemukan hasil serupa dimana regulasi diri tidak memoderasi hubungan antara burnout dan stres akademik pada 132 mahasiswa dari berbagai universitas di Belanda dan Jerman. Heuvel menuturkan bahwa hasil tersebut selaras dengan gagasan bahwa mahasiswa yang menghadapi stres akademik dalam jangka waktu yang panjang dapat menghambat regulasi diri pada individu. Hal tersebut diindikasikan bahwa terlepas dari kemampuan regulasi diri yang baik, mahasiswa mungkin tidak mampu menggunakan kemampuan regulasi diri tersebut untuk mengelola stres. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil kategorisasi data yang telah dilakukan pada penelitian ini dimana dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian yaitu sebanyak 138 mahasiswa (63%) berada pada kategori sedang pada variabel stres akademik. Terdapat 2 mahasiswa yang memiliki stres akademik pada kategori tinggi. Sementara itu, regulasi diri sebagian besar subjek penelitian ini yaitu 106 mahasiswa berada pada kategori sedang dan 72 mahasiswa (32,9%) pada kategori tinggi. Hasil tersebut mendukung pernyataan Heuvel sebelumnya dimana tidak selalu mahasiswa dengan regulasi diri tinggi mampu mengelola stres akademik dengan baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Akbar, Ferdian Antoiny (2023) dengan judul Hubungan antara Regulasi Diri dan Stress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung, Hasil analisis korelasi pearson menunjukkan koefisien  $r_{xy} = -0,009$  dan skor signifikansi 0,146 ( $p$  lebih besar dari 0,05). Ini menunjukkan bahwa hipotesis yang ditolak yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dan regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang tidak benar.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Strategi Koping dan Regulasi Diri Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Institut Citra Internasional Tahun 2024” dapat disimpulkan bahwa terdapat ada hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa profesi ners angkatan genap dan angkatan ganjil di Institut Citra Internasional tahun 2024 dan ada hubungan regulasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa profesi ners angkatan genap dan angkatan ganjil di Institut Citra Internasional tahun 2024.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih ditujukan pada Institut Citra Internasional, khususnya program studi keperawatan dan semua yang sudah banyak membantu proses jalannya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D.P.R (2020). Pengaruh penggunaan aplikasi tiktok terhadap kepercayaan diri remaja di kabupaten sampang. *Jurnal komunikasi*, 14(2), 135-148.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2020). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Andriyani, J. (2014). Coping stress pada wanita karier yang berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 20(2).
- Anggita, Imas Masturoh dan Nauri. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta.
- Ariviana, I. S., Wuryaningsih, E.. W., & Kurniyawan, E.. H. (2021). Tingkat stres, ansietas, dan depresi mahasiswa profesi ners 19. *Jurnal Ilmu Kepe rawatan Jiwa*, 4(4), 741-752.
- Bandura, A. (2020). *Self Efficacy: thee.xerciseof control*. New York: Freeman
- Chairani, L. S., Latifah, M., & Muflikhati, I. (2023). Kesejahteraan Psikologis Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, Dan Strategi Koping. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(2), 328-342.
- Derang, I., Barus, M., & Manurung, E. M. (2024). 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*, 4(2), 3477-3490.
- De.vi, H., Nursalam and Hidayati, L. (2020) ‘Burnout Syndrom Mahasiswa Profesi Ners Berdasarkan Analisis Faktor Stresso., Relational Meaning dan Co.ping Strate.gy’, *Jurnal Ners*, 8(2), pp. 175–182.
- Facione., P. A. (2020) ‘Critical Thinking : A Statement of Expert Consensus for Purposes of Educational Assessment and Instruction’, *Executive Summary*”
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health And Sport Journal*, 6(1), 52-59.
- Fakhri, N., Firdaus, F., & Bucho.ri, S. (2023, November). Psikoedukasi Manajemen Stres pada Pegawai UPT Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *In Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Makassar*.
- Fatia, D. N., Khairunida, D., Salsabila, K., Putri, R. R., De.wi, D. P. P., Yulia, C., & Syarkawi, A. e.t.al (2024). *Analisis Coping Mechanism Mahasiswa Tingkat Akhir Uhamka Dalam Menyelesaikan Skripsi*. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(2), 72-84.
- Hamenda, T. F., Moo, S., Hunowu, R., & Soeli, Y. M. (2022). Pengembangan Deteksi Dini Gangguan Kesehatan Jiwa Dengan Mental Health Screening Berbasis Aplikasi Android Untuk Masyarakat Pesisir Pantai Desa Ponelo. *Jambura Nursing Journal*. Januari, 4(1), 16-21.
- Hasanuddin, Y. Q. (2021). Perbedaan Re.gulasi Diri Pada Perilaku Berkendara Positif Pengendara Sepeda Motor Mahasiswa S1 Universitas Hasanuddin (*Doctoral Dissertation*, Universitas Hasanuddin).
- Jiwa, T. G. G. (2024). BAB 6. *KEPERAWATAN JIWA*, 52.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 10.5829/idosi.wjms. 2014.11.2.8433
- Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion. New York: Springer Publishing Company.

- Luan, E. D., Bintoro., W., & Putra, F. A. (2016). Hubungan Stres Belajar Dengan Strategi Coping Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta (*Doctoral Dissertation*, Universitas Sahid Surakarta).
- Mahutri, L., E.o.h, J. A. N., Mo.o.y, M. N. S., Paula, V., & Silito.nga, E.. (2022). *Gambaran Mekanisme Koping Stres pada Mahasiswa Profesi Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Barat*. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 93-100.
- Maramis, J. R., & Mo.kalu, V. V. (2021). Hubungan kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir profesi ners Universitas Klabat. *Klabat Jurnal of Nursing*, 3(2), 36–42.
- Milla Dunna, (2023). Hubungan Antara Tingkat Stre.s Dan Strate.gi Ko.ping Mahasiswa Be.ke.rja Se.bagai Pe.rawat (*Do.cto.ral Disse.rtatio.n*, Unive.rsitas Islam Sultan Agung Se.marang).
- Muhammad, T. A. (2020). *Makna Kagi Dalam Shooto-shooto Ai no Kagi Karya Hoshi Shinichi: Analisis Struktural* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Nelwati, Mcke.nna, L. and Plumme.r, V. (2022) ‘*Indonesian student nurse.s ’perceptions of stress in clinical learning : A phenomenological study’*, 3(5), pp. 56 65. doi: 10.5430/jnepv3n5p56.
- Nursalam (2021) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. 4th edn Edited by A. Suslia*. Salemba Medika.
- Puspitasari, D. A. and Handayani, M. (2020) ‘*Hubungan Tingkat Se.lf-Efficacy Inklusif di Surabaya’*, 3(1), pp. 59–68.
- Puwanto., N. A. (2020). *Keefektifan Belajar Mandiri Mahasiswa Program Studi keperawatan*.
- Saputra, D. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Praktek Belajar Klinik (*Doctoral Dissertation*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Safari, T. & Saputra, NE. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saragih, S. A. (2017). *Hubungan Antara Se.lf-Efficacy Dan Dukungan So.sial Dengan Coping Stre.ss Pada Pe.tani Ho.rtikultura Dalam Menge.lo.la Usaha Tani Di Saribudo.lo.k*.
- Schaie., K. W., & Carstense.n, L. L. (2020). *Social Structure., Aging, and Self Regulation in The Elderly*. New York: Springer Publishing Company. pendidikan Anak Usia Dini Universitas Terbuka UPB]] Yogyakarta. Depdikbud: Universitas Terbuka.
- Sundberg,D.N. (2007). *Psikologi Klinis*,Edisi keempat.Pustaka Pelajar Yogyakarta.
- Shanmugam, G. (2021) ‘*Impact Of Stress On Nursing Students’*, *International Journal of Innovative Research and Advanced Studies*, 4(4), pp. 107–110.
- Usraleli, U., Melly, M., & Deliana, R. (2020). Hubungan strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa poltekkes kemenkes riau yang menyusun skripsi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 967-970.
- Waitz, Grete; Stromme, Sigmund; Railo, Willi S. 1983. *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A. W). Bandung: Angkasa.
- Zimmerman, B. J. (2020). *Self regulated learning and academic achievement: an overview*. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.