

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN MEKANISME KOPING MAHASISWA DALAM MELAKSANAKAN PRAKTIK PROFESI NERS DEPARTEMEN JIWA DI UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG

¹Yanti Rosdiana, ²Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas
^{1,2}Dosen Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang
yantirosdiana0@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan yaitu adanya gangguan secara psikologis yaitu berupa terdapat perasaan takut, prihatin terhadap masa depannya, kekhawatiran dalam waktu yang lama, dan rasa gugup. Mekanisme Koping adalah pola dalam menahan ketegangan yang dapat mengancam dirinya (pertahanan diri/maladaptif) atau dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya (mekanisme koping/adaptif). Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan kecemasan dengan mekanisme koping mahasiswa dalam melaksanakan praktik profesi ners departemen jiwa di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasi* yang menelaah hubungan antara 2 variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah *random sampling* dengan jumlah populasi sebanyak 94 responden. Instrumen penelitian adalah kecemasan menggunakan kuesioner *Zung-Self Anxiety Rating Scale* dimana terdapat 20 pertanyaan dan mekanisme koping menggunakan kuesioner Skala *Likert*. Penelitian dilakukan di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang pada bulan Juni tahun 2019, Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kecemasan dengan mekanisme koping mahasiswa dalam melaksanakan praktik profesi ners departemen jiwa di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Hasil uji statistik *spearman-rank* $p = 0,002 < \alpha = 0,05$. Diharapkan responden mempunyai mekanisme koping yang adaptif dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam melaksanakan praktik profesi ners departemen jiwa di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.

Kata Kunci : Kecemasan, Mekanisme Koping, Profesi Ners

ABSTRACT

Anxiety is the existence of psychological disorders, namely in the form of fear, concern for the future, worries for a long time, and nervousness. Coping mechanism is a pattern in resisting tension that can threaten him (self defense / maladaptive) or can solve the problem he faces (coping / adaptive mechanism). The purpose of the study was to determine the relationship of anxiety with the coping mechanism of students in carrying out the practice of the profession of soul department professionals at the University of Tribhuwana Tunggaladewi Malang. The research design used is descriptive correlation that examines the relationship between 2 variables in a situation or a group of subjects with a cross sectional approach. The study population was random sampling with a population of 94 respondents. The research instrument was anxiety using the Zung-Self Anxiety Rating Scale questionnaire where there were 20 questions and coping mechanisms using the Likert Scale questionnaire. The study was conducted at Tribhuwana Tunggaladewi University Malang in June 2019. The results showed that there was a relationship between anxiety and student coping mechanisms in carrying out the practice of the soul department profession profession at Tribhuwana Tunggaladewi University, Malang. The results of the spearman-rank statistical test $p = 0.002 < \alpha = 0.05$. It is expected that the respondent has an adaptive coping mechanism to reduce the level of anxiety in carrying out the practice of the profession of soul department professionals at the University of Tribhuwana Tunggaladewi Malang.

Keywords: Anxiety, Coping Mechanism, Professional Ners

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah sesuatu yang normal dalam kehidupan karena sebagai pertanda terhadap keadaan bahaya yang mengancam. Apabila terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan mengganggu aktivitas sehari-hari (ADAA, 2010).

Gangguan yang terjadi pada kecemasan merupakan gangguan mental yang sering terjadi dengan prevalensi seumur hidup yaitu 16%-29% (Katz, et al., 2013). Dilaporkan bahwa gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup, seperti gangguan panik, gangguan obsesiv-kompulsif, gangguan stres pasca trauma, gangguan kecemasan umum dan fobia (Duckworth, 2013). Sedangkan gangguan kecemasan yang berhubungan dengan jenis kelamin dilaporkan prevalensi gangguan kecemasan seumur hidup pada wanita sebesar 60% lebih tinggi daripada terjadi pada pria (Donner & Lowry, 2013).

Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan berdasarkan Riskesdas 2013 menunjukkan 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Depkes, 2014). Terkait dengan mahasiswa dilaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa setiap orang dapat mengalami kecemasan baik cemas ringan, sedang atau berat (Suyamto, et al., 2009). Angka kejadian ini menunjukkan bahwa adanya kecemasan

yang terjadi pada mahasiswa dimana pada masa ini terjadi pada masa dewasa muda.

Menurut Rasmus (2004), mekanisme koping berfokus pada apa yang ingin dicapai dan digunakan dengan mengesampingkan pikiran dan ingatan yang menjadi masalah. Mekanisme koping dapat digunakan untuk memecahkan masalah, dimana akan memunculkan hal yang berbeda antara individu satu dengan individu lain. Mekanisme koping akan muncul secara sadar maupun tidak sadar ketika menghadapi stressor, yang salah satunya adalah kecemasan.

Praktik profesi ners Departemen jiwa adalah rangkaian proses pembelajaran klinik yang terfokus pada departemen jiwa dengan kompetensinya yang harus ditempuh oleh mahasiswa yang telah lulus menjadi sarjana keperawatan. Pelaksanaan Praktek profesi Ners ini juga merupakan tahapan untuk menjadikan mahasiswa mendapatkan pengalaman nyata sebelum nantinya memasuki dunia bekerja setelah mendapatkan gelar Ners dan mempunyai kewenangan penuh dalam melaksanakan praktik keperawatan khususnya pada praktik keperawatan jiwa serta dapat melaksanakan *manajemen of service* dalam ruang keperawatan khususnya pada keperawatan jiwa

Penelitian yang dilakukan Utami (2011) menunjukkan mahasiswa yang berkonsultasi menunjukkan masalah-masalah terkait didapatkan bahwa terdapat perasaan kurang bersemangat, tertekan, perasaan bingung, kesulitan tidur, putus asa, gangguan pada konsentrasinya, dan dorongan ingin bunuh diri. Menurut teori perilaku, dan trauma rasa frustrasi yang dialami dan tidak terkendali akan menyebabkan kecemasan dalam diri

mahasiswa (Anita, 2014). Jika tidak segera diatasi, dapat mempengaruhi kondisi emosi dan psikologi mahasiswa baik ketika dihadapkan dengan situasi saat berinteraksi langsung dengan stase departemen yang menjadi stresor munculnya kecemasan.

Mahasiswa harus melalui beberapa tuntutan internal maupun eksternal yang dapat memunculkan masalah-masalah akademis dan non-akademis. Masalah-masalah non-akademis dapat mempengaruhi masalah akademis, misalnya berupa tekanan sosial yang dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari (Ibrahim, et al., 2013).

Studi Pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Juni 2019 di Program Studi Profesi Ners Universitas Tribhuwana Tunggadewi menunjukkan bahwa terdapat 90% mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan sampai sedang saat akan melaksanakan praktik di departemen jiwa. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa cukup banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan.

Hasil wawancara peneliti pada tanggal 17 Juni 2019 dengan 10 orang mahasiswa yang akan praktik Profesi Ners ditemukan beberapa alasan. Alasan tersebut antara lain takut tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan, tugas yang diberikan tidak dikerjakan, lebih melihat pekerjaan temannya sehingga tugas mandiri tidak terselesaikan dan cemas kalau tidak dapat menyelesaikan stase departemen jiwa. Dengan adanya fenomena ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kecemasan dengan mekanisme koping mahasiswa dalam melaksanakan praktik profesi ners departemen jiwa di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasi* yang menelaah hubungan antara 2 variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian yang akan diteliti (Setiadi, 2007). Populasi dalam penelitian menggunakan *random sampling* dengan jumlah populasi sebanyak 94 responden. Instrumen penelitian adalah pengetahuan menggunakan kuesioner kecemasan menggunakan kuesioner *Zung-Self Anxiety Rating Scale* dimana terdapat 20 pertanyaan dan mekanisme koping menggunakan kuesioner Skala *Likert*. Penelitian dilakukan di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang pada bulan Juni tahun 2019.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Keterangan	Kategori	F	(%)
Umur	22- 24 tahun	77	81,9
	25 - 27 tahun	14	10,3
	28 – 30 tahun	3	3,2
	Total	94	100,0
Jenis Kelamin	Laki-laki	40	42,6
	Perempuan	54	57,4
	Total	94	100,0

Sumber : Analisa Data (2019)

Berdasarkan Tabel 1 distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik mahasiswa didapatkan sebagian besar 77 (81,9%) responden berumur 22 - 24 tahun, sebagian besar 54 (57,4%) responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan Mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Kecemasan	f	(%)
Ringan	87	92,6
Sedang	7	7,4
Total	94	100,0

Sumber : Analisa Data (2019)

Berdasarkan Tabel 2 distribusi frekuensi berdasarkan kecemasan mahasiswa didapatkan kecemasan ringan sebanyak (92,6%) dan kecemasan sedang sebanyak (7,4%)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Mekanisme Koping Mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Mekanisme Koping	f	(%)
Adaptif	85	90,4
Maladaptif	9	9,6
Total	94	100,0

Sumber : Analisa Data (2019)

Berdasarkan Tabel 3 distribusi frekuensi berdasarkan mekanisme koping mahasiswa didapatkan adaptif sebanyak (90,4%) dan maladaptif sebanyak (9,6%)

Berdasarkan Tabel 4 Hasil uji *spearman-rank* didapatkan $p\ value = (0,002) < (0,050)$ sehingga H_1 diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan mekanisme koping mahasiswa dalam melaksanakan praktik profesi ners departemen jiwa di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Tabel 4 Hasil spss *spearman-rank* antara kecemasan dengan mekanisme koping Mahasiswa dalam melaksanakan praktik profesi ners departemen jiwa di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

		kecemasan	Mekanisme koping
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	.321*
	Sig. (2-tailed)	.	.002
	N	94	94
Mekanisme koping	Correlation Coefficient	.321*	1.000
	Sig. (2-tailed)	.002	.
	N	94	94

Sumber : Analisa Data (2019)

PEMBAHASAN

Karakteristik Mahasiswa

Berdasarkan karakteristik mahasiswa didapatkan sebagian besar 77 (81,9%) responden berumur 22 - 24 tahun, sebagian besar 54 (57,4%) responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan bahwa mahasiswa di keperawatan didominasi oleh perempuan. Perawat mempunyai peran yang cukup besar saat berada di pelayanan kesehatan dimana dapat membantu meningkatkan pelayanan kesehatan. Perawat merupakan pekerjaan yang dilakukan oleh perempuan, karena dalam pelaksanaannya membutuhkan sifat kelembutan dan kesabaran dan lebih mengedepankan emosi. Sebelum menjadi perawat harus dibekali ilmu pengetahuan tentang merawat dimana sering dianggap pekerjaan yang dilakukan oleh perempuan.

Penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa responden berumur 17 - 25 tahun

dimana pada tahap ini mahasiswa telah lulus menjadi sarjana keperawatan dimana pada tahap ini mahasiswa harus melaksanakan Praktek profesi Ners. Mahasiswa akan mendapatkan pengalaman nyata sebelum nantinya memasuki dunia bekerja setelah mendapatkan gelar Ners dan mempunyai kewenangan penuh dalam melaksanakan praktik keperawatan.

Kecemasan Mahasiswa

Kecemasan mahasiswa didapatkan kecemasan ringan sebanyak (92,6%) dan kecemasan sedang sebanyak (7,4%). Kecemasan merupakan hal yang normal dalam kehidupan karena sebagai pertanda terhadap keadaan bahaya yang mengancam. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa adalah kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan saat akan praktik di departemen jiwa dan menyebabkan mahasiswa waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan yang terjadi dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tahap ini adalah mahasiswa mengalami kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

Kondisi kecemasan yang dialami mahasiswa juga tergolong pada kecemasan sedang dimana terjadi fase memusatkan masalah yang dianggap penting dan mengesampingkan yang lain sehingga mahasiswa mengalami perhatian yang selektif, namun masih dapat melakukan kegiatan yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tahap ini yaitu mahasiswa mengalami kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat

dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

Mekanisme Koping Mahasiswa

Mekanisme koping mahasiswa didapatkan adaptif sebanyak (90,4%) dan maladaptif sebanyak (9,6%). Mekanisme koping dapat digunakan untuk memecahkan masalah, dimana akan memunculkan hal yang berbeda antara individu satu dengan individu lain. Mekanisme koping akan muncul secara sadar maupun tidak sadar ketika menghadapi stressor.

Mekanisme koping yang terjadi pada mahasiswa terdapat dua yaitu mekanisme adaptif dan maladaptif dimana pada adaptif terdapat dukungan terhadap fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Mahasiswa akan berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif. Apabila mahasiswa mempunyai mekanisme koping yang maladaptif maka akan menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan yang ditandai dengan selalu makan berlebihan / tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar. Kondisi yang baik yang harus dimiliki seorang mahasiswa adalah kondisi yang adaptif dimana mahasiswa akan mempunyai mekanisme koping yang dapat menerima orang lain yang ada di sekitarnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai mekanisme koping yang adaptif.

Hubungan kecemasan dengan mekanisme koping Mahasiswa dalam melaksanakan praktik profesi ners departemen jiwa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Hasil uji *spearman-rank* didapatkan *p value* = (0,002) < (0,050) sehingga H_1 diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan mekanisme koping Mahasiswa dalam melaksanakan praktik profesi ners departemen jiwa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.

Penelitian yang dilakukan Suminarsis (2009) bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa, maka mahasiswa yang akan melaksanakan praktik belajar lapangan di rumah sakit cenderung ke maladaptif. Kecemasan sesaat adalah adanya peningkatan kondisi kecemasan ataupun kestabilan individu terhadap kondisi yang mengancam dirinya. Kecemasan sesaat dapat dengan mudah hilang dan muncul kembali walaupun mahasiswa telah menggunakan mekanisme koping yang baik hal ini dapat memicu terjadinya kecemasan yang cukup berat pada saat-saat tertentu. Penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan ringan dimana terdapat mekanisme koping yang baik yang telah dilakukan oleh mahasiswa.

Mekanisme koping yang terjadi pada mahasiswa adalah mekanisme adaptif dimana mampu menghasilkan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi serta masalah yang dihadapi. Individu sewaktu-waktu mengesampingkan ingatan-ingatan yang menyakitkan agar dapat menitik beratkan kepada tugas yang telah diberikan, dan sadar akan pikiran-pikiran yang ditindas (*supresi*) tetapi umumnya tidak menyadari

akan dorongan-dorongan atau ingatan yang ditekan (Mulyadi, 2014).

Penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa H_1 diterima. Hal ini dikarenakan pada situasi atau lingkungan yang baru dihadapi oleh mahasiswa yaitu saat pertama kali melaksanakan praktik ners di departemen jiwa dengan masuk pada ruangan baru, mahasiswa dapat melaksanakan praktik sesuai jadwal yang telah di tentukan oleh lahan dengan mengacu pada rotasi ruangan tiap dua minggu. Mekanisme koping digunakan untuk mengatasi perasaan tidak nyaman seperti *anxietas*, rasa takut, berduka dan rasa bersalah sedangkan mekanisme koping maladaptif dapat menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai sepertihalnya bekerja berlebihan, menghindar atau kehilangan kendali (Stuart, 2013). Koping maladaptif dapat menyebabkan dampak buruk bagi lingkungan teman sekitarnya dan menghambat proses akademik. Oleh karena itu, pembimbing harus mengenal tanda-tanda jika terjadi gejala kecemasan meskipun masih dalam tingkatan ringan. Pendidik memberikan materi terlebih dahulu pada mahasiswa, apabila harus ada timbal balik dengan mahasiswa maka mahasiswa membutuhkan arahan dan diskusi.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian tersebut diatas pada penelitian dengan judul hubungan kecemasan dengan mekanisme koping Mahasiswa dalam melaksanakan praktik profesi ners departemen jiwa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, peneliti dapat mengambil kesimpulan: terdapat hubungan kecemasan dengan mekanisme koping Mahasiswa

dalam melaksanakan praktik profesi ners departemen jiwa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa
Mahasiswa diharapkan mempunyai mekanisme adaptif dalam mengatasi kecemasan yang sedang dihadapi
2. Bagi Institusi Pendidikan
Institusi pendidikan dapat dijadikan sebagai gambaran untuk lebih menurunkan kecemasan mahasiswa saat akan melaksanakan stase departemen.
3. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan
Perkembangan ilmu pengetahuan dapat bermanfaat dalam meningkatkan perhatian terhadap kecemasan dengan mekanisme koping Mahasiswa dalam melaksanakan praktik profesi ners departemen jiwa
4. Bagi Peneliti lain
Peneliti lain dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk mengetahui faktor lain yang paling mempengaruhi kecemasan dan mekanisme koping mahasiswa dan tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- ADAA (Anxiety Disorders Association of America), 2014. Anxiety Disorder in Women: Setting an Research Agenda. USA: PDF
- Anita, I. W. 2014. Pengaruh Kecemasan Matematika (Mathematics Anxiety) Terhadap Kemampuan Koneksi Matematis Siswa Smp. Jurnal Ilmiah Program Studi Matematika Stkip Siliwangi Bandung, 3 (1), 125-132.
- Departemen Kesehatan RI 2014. Stop Stigma dan Diskriminasi Terhadap Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Diakses tanggal 20 juni 2019. Pukul 20.20 WIB.
- Donner, N.C., Lowry, C.A., 2013. Sex Differences in Anxiety and Emotional Behavior. Pubmed. 5:601-602
- Duckworth, 2013. Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. Diakses tanggal 20 juni 2019. Pukul 20.00 WIB.
- Ibrahim. 2013. Pembelajaran Kooperatif. Diakses tanggal 20 juni 2019. Pukul 20.30 WIB.
- Katz, et al., 2013. Bystander education for campus sexual assault prevention: An initial meta-analysis. *Violence and Victims*, 28, 1054-1067.
- Mulyadi, E. (2014). Hubungan Mekanisme Koping Individu Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Ners Program Studi Ilmu Keperawatan UNIGA Sumenep. Naskah Publish
- Rasmus. 2004. Panduan menguasai PHP & Mysql. Jakarta: Media Kita.
- Setiadi. 2007. *Konsep & penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sudiyanto, Aris. 2003. Pengalaman Klinik Penatalaksanaan non Farmakologi Gangguan Anxietas. PIDT PDSKJI. Diakses tanggal 20 juni 2019. Pukul 20.10 WIB.
- Suminarsis, T. 2009. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan Di Rumah Sakit. FIK UMS Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura. Naskah Publish
- Stuart, G. W. (2013). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi 5. Alih Bahasa Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.