

**HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT KECEMASAN
MAHASISWA STIKES AL INSYIRAH PEKANBARU SELAMA
MASA PANDEMI COVID 19**

Rahmaniza⁽¹⁾ Fatma Nadia⁽²⁾ Rika Mianna⁽³⁾ Triana Harlia Putri⁽⁴⁾

⁽¹⁾Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Al Insyirah Jalan Parit Indah No. 38
Pekanbaru

⁽²⁾Program Studi S1 Kebidanan, STIKes Al Insyirah Jalan Parit Indah No. 38 Pekanbaru

⁽³⁾Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Al Insyirah Jalan Parit Indah No. 38
Pekanbaru

⁽⁴⁾Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Jalan H. Hadari Nawawi , Basir
Darat Pontianak

Corresponding Author : rahmaniza91@gmail.com

ABSTRAK

Sejak munculnya Covid-19 akhir 2019, berdampak pada berbagai aspek kehidupan seperti ekonomi, kesehatan, dan pendidikan. Sesuai arahan Presiden RI, pelaksanaan pembelajaran tatap muka pada satuan pendidikan pada wilayah PPKM level 1-3. Sementara wilayah PPKM level 4 tetap melaksanakan pembelajaran jarak jauh. Hal ini membuat mahasiswa mengalami peningkatan kecemasan sejak awal pandemi Covid-19. Sehingga mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan mengembangkan koping yang optimal untuk meminimalkan kecemasan terhadap perubahan yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan mahasiswa STIKes Al Insyirah Pekanbaru selama masa pandemic Covid-19. Jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dengan jumlah sampel adalah 143 sampel, dengan metode *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer berdasarkan kuesioner baku yang disebar secara online berbentuk *google form* kepada responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mekanisme koping adaptif sebanyak 97 responden (67,8%), kecemasan ringan sebanyak 87 responden (60,8%). Hasil uji bivariat ada hubungan signifikan antara mekanisme koping terhadap tingkat kecemasan mahasiswa STIKes Al Insyirah Pekanbaru selama masa pandemic Covid 19 dimana $p\text{-value} < 0,05$ yaitu 0,000. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian lanjutan dalam menghadapi kecemasan dan perilaku dimasa pandemi Covid 19 dan mahasiswa selalu mengembangkan perilaku koping adaptif untuk mengurangi kecemasan akibat pandemic.

Kata kunci: Mekanisme Koping, Kecemasan Mahasiswa, Covid-19

ABSTRACT

Since the emergence of Covid-19 at the end of 2019, it has had an impact on various aspects of life such as the economy, health and education. In accordance with the direction of the President of the Republic of Indonesia, the implementation of face-to-face learning in educational units in the PPKM areas level 1-3. While the level 4 PPKM area continues to carry out distance learning. This has made students experience increased anxiety since the beginning of the Covid-19 pandemic. So students must be able to adapt by developing optimal coping to minimize anxiety about existing changes. This study aims to determine the relationship between coping mechanisms and the anxiety level of STIKes Al Insyirah Pekanbaru students during the Covid-19 pandemic.

This type of analytic research with a cross sectional approach. The population in this study were active students with a total sample of 143 samples, using the total sampling method. The data collection technique uses primary data based on standardized questionnaires which are distributed online in the form of a Google form to respondents. The results showed that there were 97 respondents (67.8%) with adaptive coping mechanisms, 87 respondents (60.8%) with mild anxiety. The results of the bivariate test show that there is a significant relationship between coping mechanisms and the anxiety level of STIKes Al Insyirah Pekanbaru students during the Covid 19 pandemic where the p-value is <0.05, which is 0.000. The results of this study can be used as a reference for further research in dealing with anxiety and behavior during the Covid 19 pandemic and students always develop adaptive coping behaviors to reduce anxiety due to the pandemic.

Keywords: Coping Mechanism, Anxiety Student, Covid-19

PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019 dunia telah dihebohkan dengan munculnya corona virus (Covid-19). Awalnya virus ini muncul di Wuhan, China dan menyebar sangat cepat hingga hampir di seluruh negara didunia. Negara Indonesia juga merupakan salah satu Negara yang terserang corona virus dan hingga saat ini kasus corona di Indonesia masih bertambah dan bahkan muncul varian baru yaitu Omicron. Penyebaran Omicron disebabkan oleh kombinasi faktor termasuk peningkatan varian covid-19 dan pembauran masyarakat. Hampir 9,5 juta kasus baru Covid-19, dan meningkat 71% (WHO, 2021).

Penyebaran dari Covid-19 yang cepat serta faktor penularannya yang kuat, dapat menyebabkan kematian pada kasus yang parah dan tidak adanya pengobatan khusus, ini merupakan sebuah ancaman besar bagi kehidupan kesehatan manusia (Andiarna & Kusumawati, 2020). Salah satu untuk menjauhkan diri dari penyebaran virus Covid-19 yaitu dengan menggunakan masker, cuci tangan, menjaga jarak, pembatasan perjalanan, serta penutupan fasilitas umum (worldometers.info, 2022).

Kemunculan wabah ini berdampak terhadap berbagai aspek kehidupan seperti ekonomi, kesehatan, dan pendidikan. Sejak ditetapkan sebagai pandemic, pemerintah mengeluarkan

kebijakan salah satunya adalah *work from home* (WFH) atau belajar dari rumah bagi para pelajar atau mahasiswa (Faradilla et al., 2021).

Berdasarkan surat edaran Kemendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020, menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik pada sekolah maupun perguruan tinggi menggunakan metode daring sebagai upaya untuk mencegah terjadinya penyebaran dari *coronavirus disease* (Covid-19). Sehingga hal ini memaksa perguruan tinggi menggunakan teknologi online menggantikan system pembelajaran daring (Husky et al., 2020).

Seiring berjalan sesuai arahan Presiden RI, pelaksanaan pembelajaran tatap muka dapat dilakukan pada satuan pendidikan pada wilayah PPKM level 1-3. Sementara wilayah PPKM level 4 tetap melaksanakan pembelajaran jarak jauh. Hal ini membuat mahasiswa mengalami peningkatan kecemasan 60,2% sejak awal pandemi Covid-19 (Sumoked et al., 2019).

Cemas merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus menerus mampu menyebabkan stress yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Sumoked et al., 2019). Ketika mahasiswa mengalami kecemasan, maka untuk mengatasi

cemas tersebut digunakan berbagai kemampuan mekanisme coping (Lazarus, R & Folkman, 1984).

Hasil penelitian (Faradilla et al., 2021) menunjukkan kecemasan selama pandemi Covid-19 mayoritas berada pada tingkat kecemasan berat sebanyak 44 (60.2%) responden dan mekanisme coping mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 mayoritas berada pada mekanisme coping adaptif yaitu 37 (50,5%) responden. Strategi coping dan respon yang dipakai individu untuk menghadapi situasi covid-19 tidak terlepas dari faktor eksternal dan internal.

Mekanisme coping merupakan sebuah cara yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada, serta respon terhadap situasi yang mengancam dirinya. Penggunaan coping yang adaptif, individu akan mampu beradaptasi dengan tuntutan dari lingkungannya, sebaliknya apabila gagal dalam menggunakan coping yang efektif maka akan beresiko menghasilkan adaptasi yang kurang baik. Oleh sebab itu penting bagi mahasiswa dalam mengidentifikasi dan mengembangkan coping yang optimal untuk meminimalkan stress dan kecemasan akibat pandemic.

Tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan mekanisme coping dengan tingkat kecemasan mahasiswa STIKES Al Insyirah Pekanbaru selama masa pandemi covid-19.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 1, 2, 3 STIKES Al Insyirah Pekanbaru berjumlah 143 mahasiswa, teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*. Instrumen

penelitian menggunakan kuesioner. Variabel kecemasan menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorders (GAD-7)*. GAD-7 merupakan instrumen penapis GCM satu-satunya yang pernah di validasi dengan tingkat koefisien validitas isi 0,847 dan uji reliabilitas dengan *Cronbach Alpha* 0,867 (Larasati, et al, 2015). Instrumen ini sudah valid dan baku di Indonesia. Untuk mengukur mekanisme coping mahasiswa menggunakan *Brief Resilience Coping Scale* yang sudah baku dengan reliabilitas : 0,8 – 0,91. Instrumen ini dikembangkan oleh Smith, dkk (2008) (Gustyawan, 2019). Analisis data menggunakan *Uji Chi Square* dengan bantuan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Adapun Hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

A. Hasil

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini menjabarkan mekanisme Coping dan tingkat kecemasan mahasiswa. Analisis univariat dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mekanisme Coping Mahasiswa STIKes Al Insyirah Pekanbaru selama Masa Pandemic Covid 19

No	Mekanisme Coping	f	%
1	Maladaftif	46	32,2
2	Adaftif	97	67,8
Jumlah		143	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa dari 143 Responden, mayoritas responden dengan mekanisme coping Adaptif sebanyak 97 responden (67,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan mahasiswa STIKes Al Insyirah Pekanbaru selama Masa Pandemic Covid 19

No	Kecemasan	f	%
1	Kecemasan Berat	26	18,2
2	Kecemasan Sedang	30	21
3	Kecemasan Ringan	87	60,8
Jumlah		143	100

Berdasarkan analisis tabel 2 didapatkan bahwa dari 143 Responden mayoritas responden dengan kecemasan ringan sebanyak 87 responden (60,8%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Hubungan mekanisme koping terhadap tingkat kecemasan mahasiswa STIKes Al Insyirah Pekanbaru selama masa pandemi Covid-19

Mekanisme koping	Kecemasan (K)				Total		P value
	f	%	f	%	f	%	
Maladaptif	20	43,5	7	15,2	19	41,3	0,000
Adaptif	6	12,2	23	23,7	68	70,1	
Total	26	18,2	30	21,0	87	60,8	

Berdasarkan tabel 3 tentang hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan mahasiswa STIKes Al Insyirah Pekanbaru selama masa pandemi Covid-19 diperoleh bahwa 43,5% mereka yang mekanisme koping maladaptif mengalami kecemasan berat, sedangkan 70,1% mereka yang mekanisme koping adaptif mengalami kecemasan ringan.

Hasil uji statistic didapatkan ada hubungan signifikan antara mekanisme koping terhadap tingkat kecemasan mahasiswa STIKes Al Insyirah Pekanbaru selama masa pandemic Covid 19 dimana $p\text{ value} < 0,05$ yaitu 0,000.

B. Pembahasan

1. Mekanisme Koping

Berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas responden dengan mekanisme koping adaptif. Koping sebagai suatu proses individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik itu tuntutan yang berasal dari diri individu maupun yang berasal dari lingkungannya dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stres.

Penelitian yang dilakukan (Sumoked *et al.*, 2019) bahwa sebagian mahasiswa memiliki mekanisme koping adaptif (58,9%) dan maladaptif (41,1%). Mekanisme koping adaptif dapat mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan belajar untuk mencapai tujuan dimana dapat ditandai dengan mampu berbicara dengan orang lain, dapat memecahkan masalah dengan efektif, dan dapat melakukan aktifitas konstruktif dalam menghadapi stressor, sedangkan mekanisme koping maladaptif dapat menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai seperti hanya bekerja berlebihan, menghindar atau kehilangan kendali.

Berdasarkan hasil penelitian (Faradilla *et al.*, 2021), mahasiswa menggunakan koping adaptif 58,3% dengan mekanisme koping yang adaptif. Mahasiswa sudah mengembangkan koping dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Kemampuan mengembangkan koping tidak bisa dibentuk dalam waktu singkat, koping seseorang dipengaruhi oleh berbagai aspek.

Menurut (Taylor, 2012), Koping adalah kebiasaan umum yang dipraktikkan seseorang untuk mengatasi kejadian stresnya dengan cara-cara tertentu. Stuart (2016) mengatakan mekanisme koping sedang, berat dan

panik dikategorikan berfokus pada masalah atau tugas dan berfokus pada emosi atau ego.

2. Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden dengan kecemasan ringan. Penelitian dari Sumoked Adelina didapatkan mengalami kecemasan ringan (17,8%), Kecemasan sedang (64,4%) dan kecemasan berat (17,8%). Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidakamanan, serta keadaan emosi dan pengalaman subjektif individu. Kecemasan adalah bagian dari kehidupan sehari-hari, serta dasar kondisi manusia dan memberikan peringatan yang berharga. Bahkan hidup, selain itu, seseorang dapat tumbuh dari kecemasan jika seseorang berhasil berhadapan, berkaitan dengan, dan belajar dari menciptakan pengalaman kecemasan. Kecemasan ringan terjadi pada saat ketegangan hidup sehari-hari. Selama ini seseorang waspada dan lapangan persepsi meningkat. Kemampuan seseorang untuk melihat, mendengar, dan menangkap lebih dari sebelumnya. Jenis ansietas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas (Stuart, 2013).

Menurut (NANDA International, 2021), Kecemasan merupakan perasaan was-was, khawatir, takut yang tidak jelas atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang mengancam. Ansietas adalah perasaan tidak nyaman atau khawatir yang samar disertai respon otonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui individu), perasaan takut yang disebabkan olehantisipasi terhadap bahaya. Hal ini merupakan isyarat kewaspadaan yang memperingatkan individu akan adanya

bahaya dan memungkinkan individu untuk bertindak menghadapi ancaman.

Menurut asumsi peneliti responden mengalami kecemasan ringan karena responden telah beradaptasi dengan Covid 19, perbedaan cara berinteraksi dan pengalaman dengan lingkungan sekitar yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa. Perasaan cemas adalah reaksi normal pada setiap individu dalam situasi mengancam dan tidak terduga seperti Covid 19 saat ini. Reaksi kecemasan yang muncul pada setiap individu juga berbeda-beda.

Kemampuan untuk merespon ataupun mengatasi suatu ancaman antara satu individu dengan individu lainnya juga berbeda. Perbedaan kemampuan ini terkait dengan tingkat kecemasan yang dialami juga berbeda (Saputri et al, 2016)

Kecemasan muncul bukan untuk membuat individu terpuruk secara psikologi, kecemasan muncul sebagai sistem peringatan dini bagi individu, situasi yang sama terjadi pada mahasiswa. Pada dunia pendidikan, didalamnya sistem pembelajaran terjadi perubahan yang cepat dan masif, yang dulunya masih bisa berkumpul bersama secara tatap muka (offline) berubah yang mengharuskan dilaksanakan secara daring. Mahasiswa cemas apakah dapat memahami materi secara baik dengan metode daring ini.

3. Hubungan mekanisme koping terhadap tingkat kecemasan mahasiswa STIKes Al Insyirah Pekanbaru selama masa pandemi Covid 19

Hasil uji statistic didapatkan ada hubungan signifikan mekanisme koping terhadap tingkat kecemasan mahasiswa STIKes Al Insyirah Pekanbaru selama masa pandemic Covid 19, dimana p value $< 0,05$.

Mekanisme koping merupakan cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik kognitif maupun perilaku (Nasir & Muhith, 2011). Stuart (2012) menyatakan bahwa mekanisme koping dibagi menjadi 2 yaitu mekanisme koping adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping adaptif adalah mekanisme koping yang mendukung pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Sedangkan mekanisme koping maladaptif adalah mekanisme koping yang menghambat pertumbuhan, dan cenderung menguasai lingkungan.

Kecemasan merupakan suatu respon psikologis maupun fisiologis individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan, atau reaksi atas situasi yang dianggap mengancam (Hulu & Pardede, 2016). Kecemasan merupakan suatu reaksi emosi seseorang. Proses emosi yang bercampur baur ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan *Gazal* dalam (Kumbara et al., 2018). Kecemasan yang terjadi tidak saja dialami oleh seorang pasien tetapi dapat juga dialami oleh perawat karena perawat terkadang cemas ketika berhadapan dengan pasien dan keluarga pasien (Hulu & Pardede, dkk, 2020). Menurut (Ilahi et al., 2021), tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 tahapan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panic.

Mekanisme koping dipengaruhi oleh faktor internal meliputi kepribadian, pendidikan, pengalaman, budaya, emosi, dan kognitif serta faktor eksternal meliputi dukungan sosial, lingkungan, keadaan finansial dan kondisi penyakit. Salah satu sumber koping yaitu asset ekonomi yang dapat membantu meningkatkan koping individu dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam (Stuart, 2013).

Menurut peneliti, selain faktor internal juga dipengaruhi oleh jenis kelamin mahasiswa. Perempuan lebih sensitif dan perasa sehingga mempengaruhi tingkat kecemasan dan mekanisme koping dari masalah yang dihadapinya dibandingkan laki-laki.

SIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 97 responden (67,8%) dan mayoritas responden dengan kecemasan ringan sebanyak 87 responden (60,8%). Hasil uji bivariat menunjukkan ada hubungan signifikan mekanisme koping terhadap tingkat kecemasan mahasiswa STIKes Al Insyirah Pekanbaru selama masa pandemic Covid 19, dimana $p\ value < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Faradilla, M., Pefbrianti, D., & Hariawan, H. (2021). Kecemasan dan Strategi Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 219–226.
- Gustyawan, A. (2019). *Gambaran Resiliensi pada orang dengan HIV/AIDS yang Tergabung dalam Supporting Group di Kabupaten Jember*. Universitas Jember.
- Hulu, E. K., & Pardede, J.A. (2016) *Dukungan Keluarga dengan tingkat Kecemasan pasien Pre Operatif di Rumah Sakit Sari*

- Mutiara medan. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).
- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). *Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. Journal Pre-Proof*, 102, 152191. <https://doi.org/10.1016/j.comppsyh.2020.152191>
- Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1),
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin Pada Prorprof 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12299/10616>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- NANDA International. (2021). *Diagnosa Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2021-2023* (T. H. Herdman, S. Kmitsuru, & C. T. Lopes (eds.); 12th ed.). Penerbit Buku Kedokteran (EGC).
- Stuart. (2013). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (G. W. Stuart (ed.); Indonesia). Elsevier.
- Sumoked, A., Wowiling, F., & Rompas, S. (2019). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Iii Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Yang Akan Mengikuti Praktek Klinik Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22897>
- Taylor. (2012). *Heath psychology* ((8th ed)). International Edition.
- WHO. (2021). *Classification of Omicron (B.1.1.529): SARS-CoV-2 Variant of Concern*. [https://www.who.int/news/item/26-11-2021-classification-of-omicron-\(b.1.1.529\)-sars-cov-2-variant-of-concern](https://www.who.int/news/item/26-11-2021-classification-of-omicron-(b.1.1.529)-sars-cov-2-variant-of-concern)
- worldometers.info. (2022). *The World Health Organization declared the coronavirus outbreak a Global Public Health Emergency*. <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- WHO. (2020). *The World Health Organization declared the coronavirus outbreak a Global Public Health Emergency*. Retrieved from <https://www.wordometers.info/coronavirus/>