

GAMBARAN MEKANISME KOPING MAHASISWA TINGKAT AWAL KEPERAWATAN FK UNUD

**Amtul Waheed*¹, Ni Made Dian Sulistiowati¹, Made Oka Ari Kamayani¹,
Kadek Eka Swedarma¹**

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: aamywa@gmail.com

ABSTRAK

Koping merupakan kemampuan individu untuk menghadapi stresor dalam kehidupannya, hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal yang memengaruhi cara individu mengatasi masalah tersebut. Kemampuan ini menentukan apakah individu dapat menyelesaikan akar masalah atau menghindari masalah tersebut secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mekanisme koping pada mahasiswa tingkat awal Program Studi Keperawatan FK Unud. Metode penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners FK Unud. Populasi penelitian terdiri dari 85 mahasiswa semester awal Keperawatan FK Unud. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April 2024 menggunakan instrumen *Brief-COPE*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53 responden (62%) menggunakan kemampuan koping jenis *Avoidance Focused Coping*, sementara 32 responden (38%) menggunakan kemampuan koping jenis *Emotion Focused Coping*. Sebuah mekanisme koping yang efektif adalah dengan menyelesaikan akar masalahnya, dikenal sebagai *Problem Focused Coping* (PFC). Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping individu dan merancang intervensi yang dapat merubah mekanisme koping tersebut secara positif dan efektif.

Kata Kunci: keperawatan, mahasiswa tingkat awal, mekanisme koping

ABSTRACT

Coping is an individual's ability to face stressors in their life, influenced by various factors, both internal and external, that influence the way the individual deals with these problems. This ability determines whether the individual can solve the root of the problem or avoid the problem effectively. This research aims to describe coping mechanisms in initial level students of the Nursing Study Program, FK Unud. The research method used was a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach, carried out at the Undergraduate Nursing and Professional Nurse Education Study Program, Faculty of Medicine, Udayana University. The research population consisted of 85 students in the first semester of Nursing, FK Unud. Data collection was carried out in April 2024 using the *Brief-COPE* instrument. The research results showed that 53 respondents (62%) used *Avoidance Focused Coping*, while 32 respondents (38%) used *Emotion Focused Coping*. An effective coping mechanism is to solve the root of the problem, known as *Problem Focused Coping* (PFC). Future research can explore the factors that influence individual coping mechanisms and design interventions that can change these coping mechanisms positively and effectively.

Keywords: coping mechanism, initial level students, nursing

PENDAHULUAN

Selama tahun pertama memasuki perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan seperti penyesuaian sosial, adaptasi dengan lingkungan universitas, dan perubahan dalam sistem pembelajaran yang mengharuskan mereka memenuhi standar baru (Daulay, 2021). Selain itu, mahasiswa program keperawatan juga menghadapi beban belajar yang cukup berat karena mereka tidak hanya fokus pada akademik, tetapi juga harus terlibat dalam praktek klinik dan observasi di setiap pergantian mata kuliah, menyusun laporan hasil, menyelesaikan tugas-tugas kuliah, dan aspek lainnya. Semua ini memerlukan mereka untuk menjaga keseimbangan dalam kehidupan mereka, yang pada akhirnya membantu dalam pembentukan pribadi yang matang (Rosyidah *et al.*, 2020).

Mahasiswa pada usia 18-25 tahun berada dalam fase perkembangan dari remaja akhir menuju awal dewasa, dengan fokus pada pemantapan pendirian hidup (Hulukati & Djibran, 2018). Menurut Denim (2013), fase transisi ini mencakup pencapaian adanya peran sosial sebagai pria atau wanita, penerimaan dan penggunaan efektif kondisi fisik, kemandirian dari segi emosional dari orang tua dan dewasa lainnya, pemilihan dan persiapan karier, pengembangan hubungan sosial yang matang dengan teman sebaya, dan aspek lainnya. Keberhasilan dalam memenuhi tugas-tugas ini diyakini meningkatkan kebahagiaan individu seperti meraih sukses, sebaliknya, tidak mencapai tugas-tugas tersebut dapat menjadi tantangan (Santoso *et al.*, 2020). Salah satu faktor yang memengaruhi pencapaian ini adalah kualitas dari mekanisme koping yang digunakan (Tamiya, Wahyuni, Hasneli, 2022).

Koping adalah strategi mental dan perilaku yang digunakan untuk mengatasi stres, baik itu dari dalam diri maupun dari luar (Algorani & Gupta, 2023). Salah satu faktor yang memengaruhi efektivitas koping adalah dukungan sosial. Dukungan sosial didefinisikan sebagai interaksi verbal maupun nonverbal yang bertujuan

meningkatkan kualitas koping, rasa memiliki, dan harga diri seseorang (Rofiqah, 2023). Ini mencakup dukungan yang diberikan oleh individu lain untuk memastikan kenyamanan, keamanan, ketenangan, dan harga diri seseorang (Fauziah & Mujiburohman, 2023). Dukungan sosial dari individu-individu yang memberikan dampak positif dapat signifikan meningkatkan kesehatan dan adaptasi belajar mahasiswa di lingkungan perkuliahan. Mempertimbangkan pentingnya mekanisme koping bagi mahasiswa dalam mencapai perkembangan pada fase remaja akhir menuju dewasa awal, peneliti tertarik untuk menggambarkan bagaimana mekanisme koping digunakan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan FK Unud.

Berdasarkan uraian diatas, mekanisme koping sangat penting bagi mahasiswa dalam menunjang proses pembelajaran dan pemenuhan tugas perkembangan pada remaja akhir menuju dewasa awal. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui gambaran mekanisme koping mahasiswa Keperawatan FK Unud.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat awal Program Studi Keperawatan FK Unud. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, di mana seluruh populasi sebanyak 85 mahasiswa diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa tingkat awal yang terdaftar di Program Studi Keperawatan FK Unud, sementara kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang sedang mengambil cuti sehingga tidak dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Brief-COPE* yang terdiri dari 28 pernyataan, dengan 16 pernyataan menggambarkan strategi koping yang menguntungkan dan 12 pernyataan yang menggambarkan strategi koping yang tidak

menguntungkan, dengan rentang skor antara 1 hingga 4. Kuesioner ini terstruktur dalam 3 dimensi dan 14 subdimensi. Responden diminta untuk menilai frekuensi penggunaan strategi koping dengan skala nilai untuk pernyataan *favorable*, 1 artinya tidak pernah digunakan, 2 artinya jarang digunakan, 3 artinya kadang-kadang digunakan, dan 4 artinya sering digunakan.

Sementara untuk pernyataan yang *unfavorable*, skala nilai adalah sebaliknya: 4

artinya tidak pernah digunakan, 2 artinya jarang digunakan, 3 artinya kadang-kadang digunakan, dan 1 artinya sering digunakan. Sebelum mengisi kuesioner, responden diminta untuk mengisi lembar persetujuan (*informed consent*). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa mengelola stresor dengan menggunakan strategi koping seperti *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping*, dan *Avoidance Focused Coping*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Mahasiswa Tingkat Awal Keperawatan FK Unud (n=85)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	3	3,5
Perempuan	82	96,5
Usia		
18 Tahun	55	64,7
19 Tahun	30	35,2
Tempat Tinggal		
Orang tua	60	70,5
Sendiri	15	17,6
Keluarga Lain	5	5,8
Menumpang	5	5,8
Teman	5	5,8
Lainnya		
Total	85	100

Berdasarkan data pada Tabel 1, mayoritas mahasiswa tingkat awal Program Studi Keperawatan FK Unud adalah perempuan, dengan jumlah mencapai 82 orang (96,5%). Mayoritas responden, yaitu

55 orang (64,7%), berusia 18 tahun. Selain itu, sebagian besar mahasiswa tinggal bersama orang tua mereka, yaitu 60 orang (70,5%).

Tabel 2. Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa Tingkat Awal Keperawatan Fakultas Kedokteran FK Unud (n=85)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
PFC	0	0
EFC	32	38
AFC	53	62
Total	85	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas mekanisme koping yang dimiliki oleh responden yaitu *Avoidance*

Focused Coping (AFC) dengan jumlah 53 responden (62%).

PEMBAHASAN

Menurut Purnama *et al.*, (2023), beberapa faktor pencetus yang dapat memengaruhi kualitas mekanisme koping seseorang meliputi adanya tekanan dari segi akademik yang tinggi, adanya konflik sosial, masalah pada keluarga, dan hal pemicu

lainnya. Hal ini sejalan dengan rentetan pembelajaran yang dialami oleh mahasiswa PSSKPPN, sehingga menjadi salah satu faktor penentu kualitas dari mekanisme koping yang dimiliki oleh mahasiswa. Mahasiswa tahun pertama kemungkinan

akan mengalami banyak perubahan yang akan dihadapi. Perpindahan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi akan menimbulkan tekanan dan peningkatan tanggungjawab. Sitasi atau pendukung? Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan, mekanisme koping individu berada pada *Avoidance Focused Coping* dengan jumlah responden yang menjawab sebesar 53 orang dan diikuti dengan *Emotion Focused Coping* sebanyak 32 responden yang kemampuan penyelesaian sumber stresor dengan fokus pada kondisi emosional cenderung mencari hal yang dapat mengontrol kondisi secara mental dibanding mencari solusi untuk mengubah kondisi tersebut.

Data analisis didapatkan sebelum diberikan intervensi kualitas mekanisme koping responden menggunakan mekanisme koping *Avoidance Focused Coping* dengan jumlah 53 responden. *Avoidance Focused Coping* adalah mekanisme koping

Avoidance Focused Coping sendiri dianggap sebagai salah satu mekanisme koping yang memiliki risiko tinggi untuk seorang individu mengalami depresi. Hal ini disebabkan karena mekanisme koping ini dengan cara menjauhkan individu dari permasalahan (Adryana, Oktafany, Apriliana, Dwita., 2020). Data tertinggi kedua yang didapatkan yaitu individu dengan *Emotion focused coping* dengan nilai rata-rata 67,04. *Emotion Focused Coping* merupakan strategi untuk menangani masalah dengan cara mengatasi atau mengubah emosi yang terlibat dalam situasi tersebut (Nur & Sari, 2019). Menurut Wachholtz, Lee, dan Kim (2016), semakin tinggi tingkat *Avoidance Focused Coping* seseorang, semakin cenderung mereka untuk menghindari atau menolak masalah, serta menyalahkan diri sendiri dalam menghadapi rangsangan sebagai ancaman, sehingga dapat memengaruhi cara individu mengendalikan emosinya.

SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini ialah mekanisme koping yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat satu Keperawatan FK

Unud ialah *Avoidance Focused Coping* (AFC) sebanyak 53 responden (62%).

DAFTAR PUSTAKA

- Adryana, N.C., Oktafany., Apriliana, E., Dwita, O. (2020). Perbandingan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat I, II, dan III Fakultas Kedokteran Universitas
- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023). Coping Mechanisms. *NCBI Bookshelf*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/?report=printable>
- Daulay, N., (2021). Motivasi dan Kemandirian Belajar Pada Mahasiswa Baru. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 18(1).
- Fauziah, D.F., Mujiburohman, D.A., (2023). Pentingnya Peran Support System dalam Perkuliahan Terhadap Proses Belajar. *Jurnal Kajian Pembelajaran dan Keilmuan* 7, 187–195. <https://doi.org/10.26418/jurnalkpk.v7i2.68153>
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikoetik*, 2, 73–114.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (T. Chandra, Ed.). Zifatama Publishing.
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh Mekanisme Koping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, Muh. A., Jastman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal ABDI*, 2(1).
- Rofiqah, R. (2023). The Effect of Self-compassion and Support Systems on Flourishing in Students (pp. 68–76). https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9_8
- Santoso, A., Ardi, W. R., Luhur Prasetya, R., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Mu'in, M., Ulliya, S., Handayani, F., Sulisno, M., Ni'mah, M., & Aisah, N. A. (2020). Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah COVID-19. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 3(1). <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>

Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y., & Lu, G. (2020). Psychological Resilience and Positive Coping Styles Among Chinese

Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>