

## MEKANISME KOPING MALADAPTIF BERKAITAN DENGAN PROPORSI KECEMASAN: STUDI POTONG LINTANG PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER

Sandra<sup>1</sup>, Cokorda Bagus Jaya Lesmana<sup>2</sup>, Luh Nyoman Alit Aryani<sup>2</sup>, Ida Aju Kusuma Wardani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

<sup>2</sup>Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Koresponden: Cokorda Bagus Jaya Lesmana, Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.

Email: cokordabagus@unud.ac.id

### ABSTRAK

Pandemi *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) memberikan banyak dampak untuk kesehatan, termasuk kesehatan mental. Kecemasan merupakan salah satu masalah yang timbul dalam situasi pandemi dan disebabkan oleh berbagai faktor. Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu populasi yang rentan mengalami gejala kecemasan dibandingkan populasi lainnya. Dengan demikian, strategi koping yang tepat dapat membantu penanganan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan proporsi tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana berdasarkan mekanisme koping yang banyak diterapkan. Studi ini menggunakan desain analitik potong lintang pada 311 mahasiswa pendidikan dokter Universitas Udayana angkatan 2018-2020 yang aktif mengikuti perkuliahan secara daring selama pandemi. Mekanisme koping dan kecemasan diukur dengan kuesioner *Brief COPE* dan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) melalui *Google Form* dan dikerjakan secara mandiri oleh responden. Analisis data menemukan perbedaan proporsi yang signifikan antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan ( $p = 0,002$ ;  $<0,05$ ). Rasio prevalensi menunjukkan bahwa mekanisme koping maladaptif 2,104 dan 2,122 kali lebih tinggi menyebabkan kecemasan sedang-berat dibandingkan koping sedang dan adaptif. Mekanisme koping adaptif dan maladaptif yang banyak digunakan oleh responden adalah koping aktif dan penghindaran secara berurutan. Perbedaan tahun angkatan ( $p = 0,000$ ;  $<0,05$ ) dan usia ( $p = 0,000$ ;  $<0,05$ ) memiliki perbedaan proporsi yang signifikan pada tingkat kecemasan, namun tidak dengan jenis kelamin ( $p = 0,103$ ;  $>0,05$ ). Mekanisme koping adaptif dan maladaptif ditemukan memiliki perbedaan proporsi tingkat kecemasan yang berbeda secara signifikan, yang mana prevalensi kecemasan berat ditemukan meningkat pada koping maladaptif. Penerapan mekanisme koping yang adaptif akan membantu mahasiswa dalam menghadapi penyebab kecemasannya.

**Kata Kunci:** Kecemasan., Mahasiswa Kedokteran., Mekanisme Koping.

### ABSTRACT

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) pandemic gives numerous impacts on health, including mental health. Anxiety is one of the emerging problems in pandemic caused by various factors. Medical students are susceptible to anxiety compared to other populations. Therefore, the proper coping strategies may contribute to anxiety alleviation. This study aimed to assess the proportion difference between anxiety level on Udayana University's medical students based on the commonly adapted coping mechanisms. The study used cross-sectional analytic design on 311 medical students year 2018-2020 who actively participated in online learning during pandemic. The coping mechanism and anxiety were measured using self-administered *Brief COPE* and *Generalized Anxiety Disorder* (GAD-7) questionnaires through *Google Form*. Data analysis found significant proportion difference between coping mechanism and anxiety level ( $p=0.002$ ;  $<0.05$ ). Prevalence ratio showed that maladaptive coping mechanism was 2.104 and 2.122 more prevalent than medium and adaptive coping in moderate-severe anxiety. Active coping and avoidance were the most common adaptive and maladaptive coping strategies adapted by the respondents. Difference in studying year ( $p=0.000$ ;  $<0.05$ ) and age ( $p=0.000$ ;  $p<0.05$ ) had significant proportion difference on anxiety level, but not with gender difference ( $p=0.103$ ;  $>0.05$ ). Adaptive and maladaptive copings

Implementation of adaptive coping may help the students to tackle their source of anxiety.

**Keywords:** Anxiety, Medical Students, Coping Mechanism.

## PENDAHULUAN

Sejak Maret 2020, World Health Organization (WHO) menetapkan bahwa dunia sedang menghadapi pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).<sup>1</sup> Kasus COVID-19 yang tinggi mendesak pemerintah dari mayoritas negara-negara di dunia untuk mengambil tindakan pembatasan sosial skala besar yang menyebabkan adanya perubahan dinamika pada kehidupan masyarakat, tidak hanya dari segi kesehatan, namun juga politik, ekonomi, dan sosial.<sup>2</sup> Salah satu yang menjadi perhatian adalah kondisi kesehatan jiwa dari masyarakat yang bisa terdampak karena adanya pandemi ini.

Penelitian menemukan menyebutkan bahwa kecemasan juga menjadi salah satu masalah kesehatan selama masa pandemi COVID-19 dan gejalanya merupakan yang paling lazim ditemukan.<sup>3</sup> WHO juga menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu respon alamiah terhadap perubahan suatu kondisi yang acak dan tiba-tiba, dalam hal ini pandemi COVID-19.<sup>4</sup>

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu populasi yang sangat rentan mengalami gejala kecemasan jika dibandingkan dengan populasi lainnya.<sup>5</sup> Studi meta-analisis menemukan estimasi prevalensi pelajar program kedokteran di dunia yang mengalami kecemasan di era pandemi COVID-19 adalah sebesar 28%. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pembelajaran daring atau pembelajaran yang kurang terstruktur.<sup>6,7</sup> Akan tetapi, penelitian lain menyebutkan bahwa pembelajaran daring menunjukkan kecemasan yang lebih rendah pada mahasiswa kedokteran dibandingkan pembelajaran luring.<sup>8</sup> Terlepas dari itu, penting diperhatikan bahwa dampak dari kecemasan dapat memengaruhi kinerja mahasiswa kedokteran dalam studi dan profesinya saat menjadi tenaga kesehatan, sehingga diperlukan adanya mekanisme coping untuk mengurangi kecemasan tersebut.

Strategi coping yang tepat dapat membantu menangani kecemasan. Coping yang tepat dapat membantu meningkatkan efikasi diri yang dapat mengurangi kecemasan. Salah satu konsep yang paling lazim digunakan adalah mekanisme coping adaptif menggunakan pendekatan (approach) dan maladaptif secara penghindaran (avoidance). Dalam kebanyakan kasus, strategi pendekatan akan meringankan gejala kecemasan jika dibandingkan dengan strategi penghindaran.<sup>9</sup>

Melihat pentingnya peran coping dalam mengurangi kecemasan, penelitian ini bermaksud untuk menelusuri kecenderungan adopsi mekanisme coping oleh mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana selama era pandemi COVID-19 dan pengaruhnya terhadap perbedaan proporsi tingkat kecemasan. Melalui penelitian ini, diharapkan mahasiswa, terkhususnya di pendidikan dokter, mampu mengadopsi mekanisme coping yang tepat agar kecemasan tersebut dapat dikelola dan mahasiswa mampu menjalani kehidupan akademik dan profesi yang baik dan memadai.

## BAHAN DAN METODE

Desain dari penelitian ini adalah studi analitik observasional potong lintang. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa/i pendidikan dokter di Universitas Udayana tahun pertama, kedua, dan ketiga. Perhitungan sampel ditentukan dengan rumus perbedaan 2 proporsi kategorik independen dan kriteria drop out 10% sehingga ditemukan angka 198 sampel.<sup>10</sup> Penelitian ini menggunakan metode convenient sampling. Penelitian sudah mendapatkan ethical clearance pada Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. [129/UN14.2.2.VII.14/LT/2021].

Sebanyak 311 responden ditemukan setelah melalui seleksi kriteria inklusi, eksklusi, dan drop out. Peneliti menginklusi mahasiswa/i yang bersedia menjadi subjek penelitian setelah mengisi informed consent sedangkan responden dieksklusi jika tidak mengikuti perkuliahan secara aktif selama pembelajaran daring di masa pandemi. Responden yang mengisi lebih dari 1x menjadi kriteria drop out. Penelitian dilakukan secara daring melalui kuesioner elektronik dan dilaksanakan pada bulan Februari – April 2021.

Penelitian ini menggunakan kuesioner online yang terdiri dari 3 bagian utama. Bagian pertama merupakan pengumpulan data karakteristik pasien seperti jenis kelamin, usia, dan tahun angkatan. Bagian kedua mengukur mekanisme coping responden menggunakan *Brief COPE* yang terdiri dari 28 pertanyaan. Bagian ketiga mengukur tingkat kecemasan pada subjek dengan *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*. Kedua kuesioner sudah diuji reliabilitas pada populasi yang serupa di institusi berbeda. Nilai *Cronbach's alpha* untuk *Brief COPE* dan *GAD-7* adalah 0,703 dan 0,809 secara berurutan.

*Brief COPE*. Apabila kuesioner *Brief COPE* menunjukkan mekanisme koping adaptif, maka setiap item akan diberi nilai 1 = bila tidak pernah melakukan, 2 = bila jarang melakukan, 3 = bila kadang-kadang melakukan, dan 4 = bila sering melakukan. Pernyataan responden terhadap mekanisme maladaptif diberi nilai 4 = bila tidak pernah melakukan, 3 = bila jarang melakukan, 2 = bila kadang-kadang melakukan, dan 1 = bila sering melakukan.

Dikarenakan kuesioner ini belum memiliki standar interpretasi, maka total poin mekanisme koping kemudian dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan standar deviasi, yaitu koping adaptif ( $SD +1$ ), sedang ( $SD +1 > x > -1$ ), dan maladaptif ( $SD -1$ ).

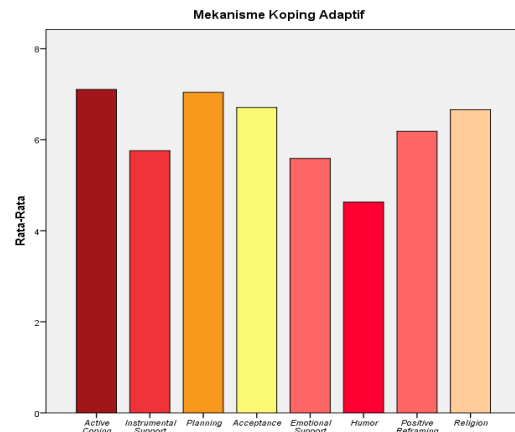
*GAD-7*. -7 memiliki 4 poin berdasarkan frekuensi gejala kecemasan dari nilai 0 = Tidak sama sekali dalam 2 minggu, 1 = Beberapa hari dalam 2 minggu, 2 = Lebih dari separuh waktu dalam 2 minggu, dan 3 = Hampir setiap hari dalam 2 minggu. Total poin dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu minimal, rendah (*cut-off* 5), sedang (*cut-off* 10), berat (*cut-off* 15).

Data dianalisis dengan uji hipotesis *Chi-Square* ( $X^2$ ) dan dianggap signifikan dengan nilai  $p < 0,05$ . Seluruh data dikumpulkan melalui Google Form yang kemudian ditransfer dan diolah dengan SPSS Software. Rasio prevalens (RP) dihitung menggunakan perangkat Microsoft Excel.

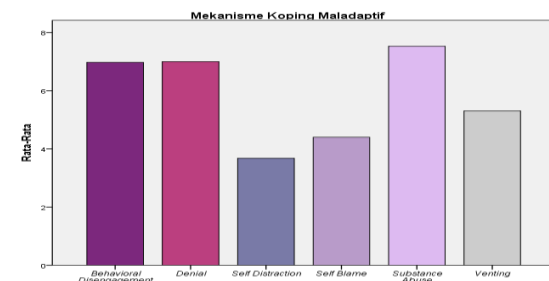
## HASIL

### Gambaran Karakteristik Responden

Subjek penelitian berjumlah 311 responden mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter (PSSKPD) angkatan 2018, 2019, dan 2020. Dari total 626 mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan secara online, penelitian ini mendapatkan response rate sebesar 49,6%. Mayoritas responden berusia 18-20 tahun (77,5%), berjenis kelamin perempuan (64,3%), dan berasal dari tahun angkatan 2019 (46,9%). Dilihat dari mekanisme koping, rerata nilai *Brief COPE* adalah 84,6 dengan mekanisme koping sedang (74%) paling banyak ditemukan (Tabel 1). Sebagian besar subjek mengadopsi mekanisme koping adaptif berupa koping aktif (*active coping*;  $\bar{x} = 7,1$ ) dan perencanaan (*planning*;  $\bar{x} = 7,04$ ). Koping maladaptif yang umum diadopsi responden adalah distraksi diri (*self distraction*;  $\bar{x} = 3,68$ ) dan menyalahkan diri sendiri (*self blame*,  $\bar{x} = 4,4$ ) (Gambar 1 dan Gambar 2).



Gambar 1. Rata-Rata Mekanisme Koping Adaptif



Gambar 2. Rata-Rata Mekanisme Koping Maladaptif

Selain itu, responden menunjukkan mayoritas mengalami kecemasan minimal (47,3%). Nilai kecemasan berdasarkan kuesioner *GAD-7* berada pada rerata 7,40, yang dapat dikategorikan kecemasan ringan, dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 21 (Tabel 1).

### Analisis Mekanisme Koping terhadap Kecemasan

Peneliti melakukan penyederhanaan tingkatan cemas menjadi sedang-berat, ringan, dan minimal untuk memenuhi persyaratan chi square. Responden dengan mekanisme koping yang adaptif paling tinggi ditunjukkan pada responden tanpa kecemasan (56,2%) jika dibandingkan dengan responden dengan kecemasan ringan (18,8%) atau kecemasan sedang-berat (25%). Analisis *chi square* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan proporsi yang signifikan antara strategi koping dengan tingkat kecemasan pada responden ( $p < 0.05$ ). Perhitungan RP menemukan bahwa koping maladaptif memiliki prevalensi kecemasan sedang-berat sebesar 2,104 dan 2,122 kali lebih besar dibandingkan mekanisme koping sedang dan adaptif.

**Tabel 1.** Karakteristik responden

		Frekuensi	%	Rerata (Min-Maks.)	Standar Deviasi
<b>Usia</b>	16-18	64	20,6		
	18-20	241	77,5		
	>=21	6	1,9		
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	111	35,7		
	Perempuan	200	64,3		
<b>Tahun Angkatan</b>	2020	91	29,3		
	2019	146	46,9		
	2018	74	23,8		
<b>Mekanisme Koping</b>	Maladaptif	49	15,8		
	Sedang	230	74,0	84,5659 (61-105)	7,78178
	Adaptif	32	10,3		
<b>Tingkat Kecemasan</b>	Berat	53	17,0		
	Sedang	39	12,5	7,40 (0-21)	5,993
	Ringan	72	23,2		
	Minimal	147	47,3		

*Analisis Tahun Angkatan terhadap Kecemasan*

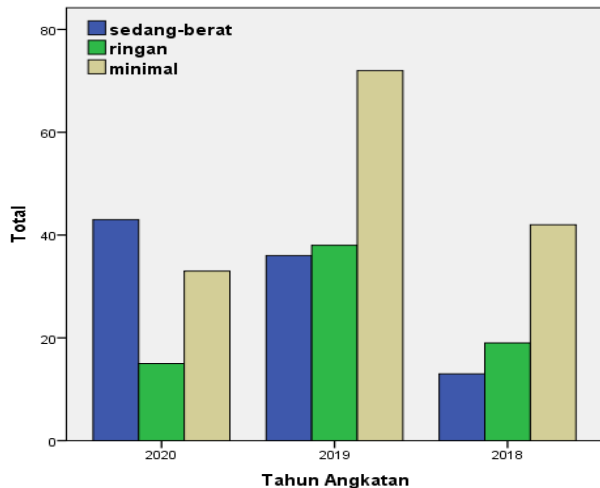
Mayoritas angkatan 2020 mengalami kecemasan sedang-berat (47,3%), sedangkan angkatan 2019 dan 2018 lebih banyak mengalami kecemasan minimal (49,3% dan 56,8% secara berurutan). Analisis chi square menemukan

bahwa terdapat perbedaan proporsi kecemasan yang signifikan pada tahun angkatan yang berbeda. ( $p = 0,000$ ). Perhitungan RP 2020-2019 dan 2020-2018 ditemukan sebesar 1,91 dan 2,69 (Gambar 3).

**Table 2.** Tabulasi silang proporsi mekanisme koping dan tingkat kecemasan

		Count	Tingkat Kecemasan (GAD-7)			<i>P</i> Value	RP1; RP2
			Sedang- Berat	Ringan	Minimal		
<b>Mekanisme Koping</b>	<b>Maladaptif</b>	Count	26	10	13	0,002	2,104; 2,122
		%	53,1	20,4	26,53		
	<b>Sedang</b>	Count	58	56	116		
		%	25,2	24,3	50,43		
	<b>Adaptif</b>	Count	8	6	18		
		%	25,0	18,8	56,25		

*GAD 7: Generalized Anxiety Disorder*; RP: Rasio prevalensi; RP1: Rasio prevalensi koping maladaptif dan koping sedang terhadap kecemasan sedang-berat; RP2: Rasio prevalensi koping maladaptif dan koping adaptif terhadap kecemasan sedang-berat

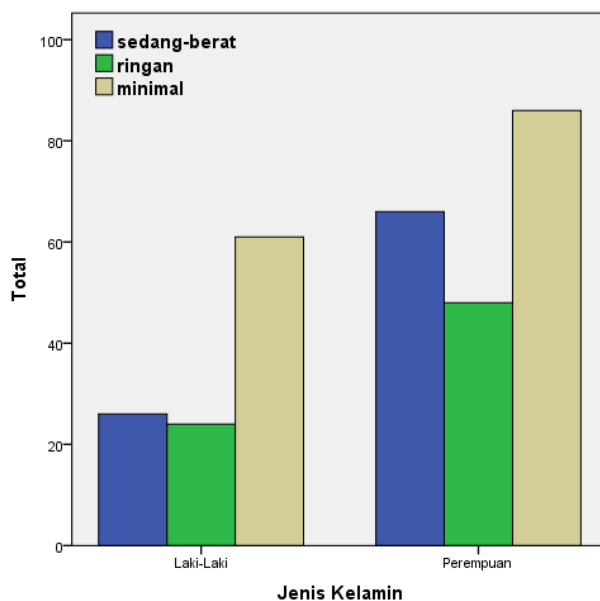


**Gambar 3.** Proporsi tingkat kecemasan berdasarkan tahun angkatan

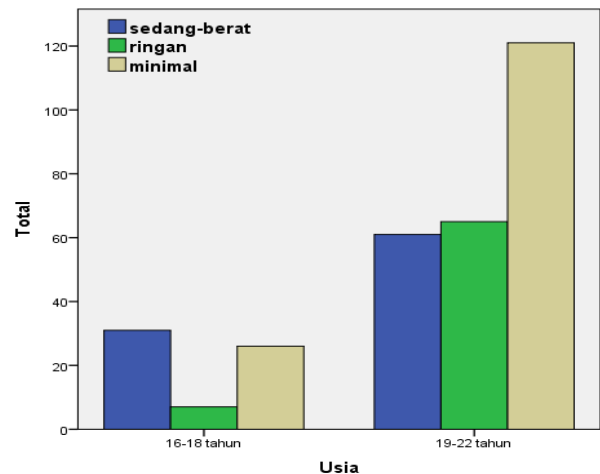
#### Analisis Usia terhadap Kecemasan

Untuk memenuhi persyaratan chi square, maka data disederhanakan menjadi dua kategori (16-18 tahun dan 19-22 tahun).

Analisis chi square menunjukkan adanya perbedaan proporsi kecemasan yang signifikan pada kelompok usia yang berbeda. ( $p = 0,000$ ). Perhitungan RP kecemasan berat antara usia 16-18 tahun dibandingkan 19-22 tahun ditemukan sebesar 1,96 (Gambar 5).



**Gambar 4.** Proporsi tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin



**Gambar 5.** Proporsi tingkat kecemasan berdasarkan usia

## DISKUSI

### *Characteristics of coping mechanisms and anxiety*

Peneliti melakukan pengumpulan data mekanisme koping, kecemasan, dan beberapa data demografis responden selama kegiatan pembelajaran di era pandemic COVID-19. Hasil penelitian memperlihatkan kecenderungan mahasiswa kedokteran untuk menggunakan metode koping yang sedang dibandingkan dengan yang maladaptif dengan perbandingan persentase 74% dan 15,8% secara berurutan dan 10,3% menggunakan koping yang mayoritas adaptif. Salah satu koping adaptif yang dilakukan terbanyak oleh responden adalah *planning*, yaitu memikirkan dengan lebih lanjut langkah-langkah yang harus dilakukan pada saat menghadapi masalah. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Neufeld dan Malin yang menunjukkan bahwa secara umum, perilaku koping yang diadaptasi oleh mahasiswa kedokteran cenderung bersifat sehat.<sup>11</sup> Menurut peneliti, hal ini bisa disebabkan oleh tingkat pengetahuan mahasiswa yang sudah mengerti tentang mekanisme koping yang baik untuk menghadapi masalah-masalah mereka. Berada di dalam fakultas kesehatan memberikan mereka suatu kesempatan untuk bisa mencari cara yang sehat untuk menyelesaikan masalah, sehingga tidak berkembang menjadi suatu gangguan psikologis dan fisik seperti kecemasan, depresi, stres, dan lainnya.

Seseorang memiliki kecenderungan yang seimbang dalam mengadopsi mekanisme koping adaptif dan maladaptif. Meskipun didominasi oleh strategi koping sedang, kebanyakan responden mengalami kecemasan minimal atau tidak cemas, sehingga diduga kecemasan yang bersifat sedang mampu mencegah seseorang untuk tidak mengalami kecemasan. Penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan responden untuk melakukan mekanisme

koping adaptif tertentu seperti koping secara aktif. Mekanisme koping aktif mencakup penyelesaian masalah yang dihadapi menggunakan pendekatan-pendekatan tertentu. Pada responden dewasa kebangsaan Spanyol yang menetap di Amerika, penggunaan koping adaptif berkorelasi negatif dengan kecemasan dalam menghadapi pandemi COVID-19. Hal ini juga diikuti dengan peningkatan aktivitas fisik.<sup>12</sup> Selain itu, mahasiswa kedokteran yang mengadopsi koping aktif lebih baik dalam menghadapi stres dengan tingkat *burnout* yang lebih rendah dan resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengadopsi koping yang aktif.<sup>13</sup> Dengan koping ini, seorang individu secara aktif mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi, sehingga dapat mengurangi penyebab kecemasan yang ada. Metode ini juga ditemukan dapat menjadi perantara antara peningkatan kualitas tidur dan penurunan *burnout* pada mahasiswa, sehingga terdapat peningkatan kualitas hidup dan kondisi mental.<sup>14</sup>

Tidak dipungkiri bahwa terdapat beberapa mekanisme koping maladaptif yang bisa diadaptasi oleh responden. Distraksi dari permasalahan yang sedang dihadapi merupakan salah satu koping maladaptif terbanyak dalam studi ini, seperti melakukan pekerjaan atau aktivitas menghibur lain untuk menghindari masalah. Mekanisme koping, jika berlangsung lama dan mengalami proses habituasi, dapat mendorong individu untuk terus menghindari permasalahan yang dihadapi. Penghindaran yang maladaptif membuat seseorang tidak mampu mengalami dan mempelajari akibat sebenarnya dari suatu pengalaman, terutama yang sejatinya dapat memberikan pembelajaran dan perkembangan itu orang tersebut.<sup>15</sup> Namun, distraksi sering dilakukan untuk membantu seseorang menghadapi masalah jika dilakukan dalam waktu yang relatif singkat. Koping ini secara relatif juga mampu membantu menangani kecemasan, terutama jika terdapat stresor yang tidak dapat dikontrol.<sup>16</sup> Hal ini dapat menjelaskan kemungkinan penyebab kecemasan yang relatif cukup rendah di kalangan responden meskipun mekanisme penghindaran banyak diadaptasi. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai efek koping maladaptif seperti penghindaran terhadap kecemasan pada mahasiswa kedokteran dan apakah mekanisme tersebut selalu berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan.

Jika melihat tingkat kecemasan, sebagian besar mahasiswa FK Universitas Udayana tidak menunjukkan kecemasan. Kecemasan berat, sedang, dan ringan menunjukkan prevalensi sebesar 17%, 12,5%, dan 23,2%. Pada penelitian ini, peneliti hanya mencakup kecemasan tingkat sedang dan berat sebagai kecemasan yang berpotensi

berkembang menjadi gangguan patologis. Penelitian lain di Seoul juga mengukur kecemasan menggunakan instrumen yang sama. Studi ini menemukan bahwa proporsi kecemasan sedang-berat adalah sebanyak 18,5%.<sup>17</sup> Penelitian *systematic review* menunjukkan bahwa sebesar 27,22% mahasiswa mengalami kecemasan.<sup>18</sup> Perbedaan proporsi ini dapat disebabkan oleh adanya perbedaan waktu penelitian, yang mana studi ini dilakukan pada saat pembelajaran daring pandemi COVID-19. Namun, studi lain menunjukkan bahwa kondisi pandemi COVID-19 ini terlihat tidak memengaruhi peningkatan kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya informasi yang lebih memadai tentang kondisi pandemi, pemilihan mekanisme koping yang lebih sehat, hingga penurunan beban akademis<sup>19</sup>

Selain itu, studi ini menemukan adanya perbedaan proporsi antara mekanisme koping adaptif dan maladaptif terhadap kecemasan, yang mana mekanisme koping maladaptif berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Perilaku koping tersebut ditemukan paling banyak pada kecemasan berat sebesar 2.12 kali dibandingkan dengan perilaku koping adaptif. Penelitian yang dilakukan oleh Shao dkk mendukung temuan di atas, yang mana suatu strategi koping positif seperti pendekatan terhadap masalah memiliki korelasi negatif dengan gejala-gejala gangguan psikologis seperti kecemasan.<sup>20</sup> Terlepas dari itu, kondisi kecemasan terlihat tetap tinggi pada mahasiswa kedokteran dan adanya perbedaan proporsi yang lebih rendah tidak menegasi keberadaan kecemasan tersebut. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor risiko lainnya yang menyebabkan perbedaan proporsi ini agar penanganan kecemasan menjadi lebih holistik.

#### *Perbedaan tahun angkatan dan kecemasan*

Analisis data menunjukkan adanya perbedaan proporsi kecemasan yang signifikan secara statistik antara mahasiswa kedokteran tingkat pertama, kedua, dan ketiga. Data memperlihatkan bahwa kecemasan sedang-berat lebih tinggi dialami oleh mahasiswa tingkat pertama dan responden tanpa kecemasan lebih banyak terdapat pada mahasiswa tingkat kedua. Namun, perlu diketahui bahwa rasio kecemasan ringan juga paling tinggi dialami oleh mahasiswa tingkat kedua, diikuti mahasiswa tingkat ketiga dan pertama. Temuan mengenai tingginya kecemasan di tahun pertama juga didukung oleh beberapa penelitian lainnya.<sup>21,22</sup> Kecemasan berat pada tingkat pertama lebih banyak ditemukan karena adanya dugaan bahwa mahasiswa yang baru memerlukan waktu untuk beradaptasi terhadap kondisi perkuliahan, ditambah dengan adanya situasi pandemi yang membuat sistem pembelajaran berbeda dan

kurang efektif.<sup>23,24</sup> Di sisi lain, kecemasan sedang-berat ditemukan paling rendah pada mahasiswa tahun ketiga karena sudah adanya penyesuaian diri terhadap kurikulum dan sistem perkuliahan. Dugaan lain adalah melihat dari waktu penyesuaian terhadap pembelajaran, yang mana penelitian dilakukan pada semester genap tahun pembelajaran 2020-2021, mahasiswa tahun ketiga sudah lebih dahulu mengikuti perkuliahan daring (pada awal tahun 2020) dibandingkan dengan angkatan tahun pertama (pada pertengahan tahun 2020). Penelitian ini dilaksanakan sebelum adanya penugasan akhir untuk mahasiswa tingkat ketiga sehingga apabila dilakukan di waktu yang berbeda, mungkin dapat memengaruhi angka kecemasan tersebut.

#### *Perbedaan jenis kelamin dan kecemasan*

Terdapat perbedaan proporsi jenis kelamin pada tingkat kecemasan, namun tidak dinilai signifikan. Penelitian menemukan perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dengan proporsi 66% dan 24% untuk tingkat sedang-berat dan ringan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini mendukung penelitian meta analisis sebelumnya yang mana prevalensi mahasiswi kedokteran mengalami kecemasan lebih tinggi (38%) dibandingkan dengan laki-laki (27,6%) dengan perbedaan proporsi tidak signifikan. Penelitian tersebut menemukan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak memengaruhi perbedaan tingkat kecemasan sehingga penanganan hal ini harus berfokus kepada kedua kelompok.<sup>5</sup> Namun, penelitian lain menemukan bahwa mahasiswa perempuan berhubungan dengan kecemasan, yang mana salah satu studi dilakukan pada masa COVID-19.<sup>25,26</sup> Alasan yang melatarbelakangi perbedaan temuan ini masih belum diketahui, namun bisa disebabkan oleh perbedaan proporsi dari responden pada masing-masing penelitian. Mengingat adanya tuntutan yang tinggi untuk seluruh mahasiswa kedokteran, terlepas dari jenis kelaminnya, hal ini dapat mendukung alasan terkait tidak berbedanya proporsi kecemasan pada laki-laki dan perempuan. Di lain pihak, penulis memperkirakan adanya beberapa hal lain yang dapat memengaruhi temuan tersebut, yaitu perbedaan proporsi antara responden laki-laki dan perempuan, jumlah responden, dan faktor-faktor perancu lainnya seperti kondisi sosial.

#### *Perbedaan usia dan kecemasan*

Terdapat perbedaan proporsi kecemasan yang signifikan antara dua kelompok usia dalam penelitian ini, yaitu kelompok usia 16-18 tahun dan usia 19-22 tahun. Pada kelompok 19-22 tahun, kecemasan ditemukan lebih banyak. Hal ini dapat disebabkan karena beban yang lebih meningkat dalam dunia akademik. Studi lain menunjukkan hasil yang

<http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>  
doi:10.24843.MU.2022.V11.i5.P14

berbeda, yang mana perbedaan usia tidak signifikan secara statistik memengaruhi kecemasan pada mahasiswa kedokteran.<sup>21,25</sup> Perbedaan ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan kelompok usia yang digunakan dalam studi ini. Di lain pihak, jika dikaitkan dengan tahun angkatan, kelompok usia 19-22 tahun umumnya menempuh tahun kedua dan ketiga. Uniknya, tingkat kecemasan berat pada kelompok usia ini lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih muda dan bersifat paradoksikal dengan temuan sebelumnya pada tahun angkatan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk melihat keterlibatan mahasiswa asing yang umumnya lebih tua dibandingkan mahasiswa Indonesia, serta membandingkan perbedaan kelompok umur dan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran, terutama pada populasi di Indonesia karena terdapat kemiripan kurikulum dan mahasiswa dengan kisaran umur yang hampir sama. Metode sampling yang lebih representatif dan kategorisasi usia yang berbeda juga dapat membantu mengurangi temuan rancu tersebut karena dipengaruhi oleh jumlah proporsi responden yang tidak seimbang di setiap kategori.

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada mekanisme koping yang berbeda pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Beberapa variabel lain juga ditemukan memengaruhi tingkat kecemasan seperti tingkat akademik dan kelompok usia. Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian, yang mana studi ini belum memperhitungkan variabel-variabel lain yang dapat menyebabkan kecemasan pada responden selain daripada mekanisme koping. Responden juga cenderung memiliki mekanisme baik sejak awal sehingga terdapat ketimpangan data pada mekanisme koping yang unfavorable. Penelitian potong lintang ini tidak dapat menentukan secara pasti hubungan antara kedua variabel yang diuji, sehingga penelitian lebih lanjut dalam bentuk kohort dapat dilakukan untuk memastikan hubungan sebab-akibat, diikuti dengan analisis multivariat untuk menghilangkan efek perancu. Peneliti menduga ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi hal tersebut, yaitu perbedaan jumlah sampel penelitian, perbedaan kurikulum, dan kegiatan eksternal lainnya yang mendukung kecemasan terjadi. Selain itu, setiap jenis mekanisme dapat memengaruhi tingkat kecemasan secara berbeda dan penilaian terhadap setiap komponen secara individu sangat mungkin dilakukan. Meskipun demikian, penelitian ini mendukung adaptasi dari mekanisme-mekanisme koping adaptif dalam penyelesaian masalah agar dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Ke depannya, upaya promosi mengenai cara mengatasi kecemasan juga dapat dilakukan

oleh pembentuk kurikulum untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

## KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana mengadopsi mekanisme koping sedang, diikuti koping maladaptif, dan adaptif selama menjalani pembelajaran daring di masa pandemi. Tingkat kecemasan juga ditemukan cenderung rendah dan hanya sebagian kecil populasi yang mengalami kecemasan berat. Mekanisme koping adaptif dan maladaptif ditemukan memiliki perbedaan proporsi tingkat kecemasan yang berbeda secara signifikan, yang mana prevalensi kecemasan berat ditemukan meningkat pada koping maladaptif. Penerapan mekanisme koping yang adaptif akan membantu mahasiswa dalam menghadapi penyebab kecemasannya, seperti menggunakan pendekatan koping aktif. Di lain pihak, mekanisme koping maladaptif seperti penghindaran yang banyak diadaptasi diduga dapat memberikan efek protektif terhadap kecemasan pada situasi tertentu, yang mana hal ini dapat menjelaskan mengapa tingkat kecemasan rendah tetap lebih banyak dibandingkan kecemasan sedang dan berat. Perbedaan usia dan tahun angkatan ditemukan memengaruhi perbedaan proporsi tingkat kecemasan, sedangkan tidak dengan perbedaan jenis kelamin. Penelitian ini mendukung adaptasi dari mekanisme-mekanisme koping adaptif dalam penyelesaian masalah agar dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa seperti membuat perencanaan dan menghadapi permasalahan.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Seluruh penulis menyatakan tidak adanya konflik kepentingan dengan pihak lain dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020 [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 30]. Available from: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Haleem A, Javaid M, Vaishya R. Effects of COVID-19 pandemic in daily life. *Curr Med Res Pract*. 2020 Mar;10(2):78–9.
- Rajkumar RP. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian J Psychiatr* [Internet]. 2020 Aug 1 [cited 2020 Nov 15];52:102066. Available from: [/pmc/articles/PMC7151415/?report=abstract](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34111115/)
- World Health Organization. Statement – Physical and mental health key to resilience during COVID-19 pandemic [Internet]. World Health Organization; 2020 [cited 2020 Nov 15]. Available from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/statements/statement-physical-and-mental-health-key-to-resilience-during-covid-19-pandemic>
- Tian-Ci Quek T, Tam W-S, X Tran B, Zhang M, Zhang Z, Su-Hui Ho C, et al. The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(15):2735.
- Salari N, Hosseini-Far A, Jalali R, Vaisi-Raygani A, Rasoulpoor S, Mohammadi M, et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis [Internet]. Vol. 16, *Globalization and Health*. BioMed Central; 2020 [cited 2020 Oct 28]. p. 57. Available from: <https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Li HY, Cao H, Leung DYP, Mak YW. The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(11):3933.
- Saddik B, Hussein A, Sharif-Askari FS, Kheder W, Temsah M-H, Koutaich RA, et al. Increased levels of anxiety among medical and non-medical university students during the COVID-19 pandemic in the United Arab Emirates. *medRxiv*. 2020;
- Morales-Rodríguez FM, Pérez-Mármol JM. The role of anxiety, coping strategies, and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in University students. *Front Psychol*. 2019;10.
- Sastroasmoro S, Ismael S. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. 4th ed. Jakarta: Sagung Seto; 2011. 348–362 p.
- Neufeld A, Malin G. How medical students cope with stress: a cross-sectional look at strategies and their sociodemographic antecedents. *BMC Med Educ*. 2021;21(1):1–12.
- Lara R, Fernández-Daza M, Zabaraín-Cogollo S, Olivencia-Carrión MA, Jiménez-Torres M, Olivencia-Carrión MD, et al. Active Coping and Anxiety Symptoms during the COVID-19 Pandemic in Spanish Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(16):8240.
- Dodek PM, Culjak A, Cheung EO, Hubinette MM, Holmes C, Schrewe B, et al. Active coping in medical students is associated with less burnout and higher resilience. *Am J Respir Crit Care Med*. 2019;A4300–A4300.
- Wang Y, Xiao H, Zhang X, Wang L. The role of active coping in the relationship between learning burnout and sleep quality among college students in China. *Front Psychol*. 2020;11:647.
- Dymond S. Overcoming avoidance in anxiety



- disorders: The contributions of Pavlovian and operant avoidance extinction methods. *Neurosci Biobehav Rev.* 2019;98:61–70.
16. Hofmann SG, Hay AC. Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *J Anxiety Disord.* 2018;55:14–21.
  17. Yun J-Y, Kim JW, Myung SJ, Yoon HB, Moon SH, Ryu H, et al. Impact of COVID-19 on Lifestyle, Personal Attitudes, and Mental Health Among Korean Medical Students: Network Analysis of Associated Patterns. *Front Psychiatry.* 2021;12.
  18. Mao Y, Zhang N, Liu J, Zhu B, He R, Wang X. A systematic review of depression and anxiety in medical students in China. *BMC Med Educ.* 2019;19(1):1–13.
  19. Lasheras I, Gracia-García P, Lipnicki DM, Bueno-Notivol J, López-Antón R, De La Cámara C, et al. Prevalence of anxiety in medical students during the COVID-19 pandemic: a rapid systematic review with meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(18):6603.
  20. Shao R, He P, Ling B, Tan L, Xu L, Hou Y, et al. Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC Psychol.* 2020;8(1):1–19.
  21. Pokhrel NB, Khadayat R, Tulachan P. Depression, anxiety, and burnout among medical students and residents of a medical school in Nepal: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry.* 2020;20(1):1–18.
  22. Achmad FR, Sukohar A. Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Medula.* 2019;9(1).
  23. Muflih S, Abuhammad S, Al-Azzam S, Alzoubi KH, Muflih M, Karasneh R. Online learning for undergraduate health professional education during COVID-19: Jordanian medical students' attitudes and perceptions. *Heliyon.* 2021;7(9):e08031.
  24. Sindiani AM, Obeidat N, Alshdaifat E, Elsalem L, Alwani MM, Rawashdeh H, et al. Distance education during the COVID-19 outbreak: A cross-sectional study among medical students in North of Jordan. *Ann Med Surg.* 2020;59:186–94.
  25. Kebede MA, Anbessie B, Ayano G. Prevalence and predictors of depression and anxiety among medical students in Addis Ababa, Ethiopia. *Int J Ment Health Syst.* 2019;13(1):30.
  26. Nakhostin-Ansari A, Sherafati A, Aghajani F, Khonji MS, Aghajani R, Shahmansouri N. Depression and anxiety among Iranian Medical Students during COVID-19 pandemic. *Iran J Psychiatry.* 2020;15(3):228.