

## BAB 6

### PEMBAHASAN

#### 6.1 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Jurusan Keperawatan Program A Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang Menyusun Tugas Akhir

Dari hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa sebagian besar dari mahasiswa (59.2%) mengalami kecemasan ringan dan 6 mahasiswa (4.6%) mengalami kecemasan berat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mathofani dkk (2011) yang berjudul *Terapi Tertawa dan Kecemasan Mahasiswa Program Ekstensi dalam Menghadapi Skripsi di Fakultas Keperawatan USU* yang mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menghadapi tugas akhir tersebut mengalami kecemasan ringan.

Berdasarkan hasil tersebut, maka ada beberapa analisa yang dapat dilihat. Tingkat kecemasan ringan yang didapatkan pada penelitian tersebut dapat dihubungkan dengan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan. Menurut Wangmuba (2009), tingkat pengetahuan responden dapat mempengaruhi tingkat kecemasannya dalam menghadapi stressor. Hal ini dikarenakan semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang maka orang tersebut akan lebih siap menghadapi suatu masalah. Pengetahuan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin luas pengetahuan dan semakin tinggi tingkat pendidikan membuat individu berpikir lebih rasional dan mudah menangkap informasi baru termasuk menguraikan masalah serta mencari penyelesaiannya. Dalam penelitian ini responden adalah mahasiswa

keperawatan yang tentunya mempunyai pengetahuan yang lebih luas mengenai kecemasan. Sehingga dalam menghadapi stressor berupa tugas akhir, mayoritas responden mempunyai koping yang lebih baik. Tidak menutup kemungkinan hal ini juga menyebabkan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa berada dalam tingkat ringan.

Selain itu, faktor kedua yang berkontribusi terhadap tingkat kecemasan responden adalah jenis kelamin. Dari hasil penelitian didapatkan responden laki-laki lebih tinggi kecemasannya dibandingkan responden perempuan. Menurut analisis peneliti hal tersebut dimungkinkan terjadi karena saat menghadapi suatu stressor, responden perempuan lebih terbuka daripada laki-laki. Laki-laki cenderung tidak suka membicarakan masalah yang dihadapinya karena sikap terbuka membuat mereka terlihat lemah. Sedangkan wanita lebih sering berbicara dengan orang lain seperti teman, keluarga, atau rekan seprofesi tentang masalah yang dihadapi. Analisis tersebut sejalan dengan pendapat Rasmun (2004) yang mengatakan bahwa wanita cenderung lebih terbuka daripada pria. Selain itu, wanita juga lebih berani mencari lebih banyak informasi tentang masalah yang sedang dihadapi sehingga cemas yang disebabkan oleh suatu stressor tidak berkembang menjadi cemas yang berat.

Faktor ketiga yang mempengaruhi kecemasan adalah usia dan tahap perkembangan. Data hasil penelitian menyebutkan bahwa seluruh responden berusia 20 – 23 tahun. Dari data tersebut dapat dilakukan analisis bahwa dalam rentang umur dewasa awal yang menurut teori psikososial Erikson adalah usia 20 -23 tahun, kemampuan mahasiswa dalam merespon kecemasan cenderung lebih baik bila dibandingkan dengan mahasiswa yang berumur dibawah 20 tahun. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia maka pengetahuan dan pengalaman akan bertambah. Pengalaman dan pengetahuan tentang mekanisme koping yang tepat pada masa lalu membuat mahasiswa mudah

beradaptasi dengan stressor cemas yang baru. Selain itu, perkembangan tingkat emosi mahasiswa dewasa awal juga lebih baik sehingga mereka cenderung lebih tenang dan mampu berpikir logis untuk mengatasi stressor yang muncul. Hal ini mengakibatkan mayoritas kecemasan yang muncul hanya sebatas kecemasan ringan. Hal ini sesuai dengan Stuart dan Sundeen (1998, dalam Nasir, 2010) yang mengatakan bahwa usia mempengaruhi psikologi seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan. Namun, kelemahan dari penelitian kali ini adalah seluruh responden berada pada rentang usia antara 20 - 23 tahun yang dapat dikategorikan dalam fase dewasa awal. Sehingga peneliti sedikit kesulitan dalam mencari penyebab apakah benar usia dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang.

## **6.2 Mekanisme Koping Mahasiswa Jurusan Keperawatan Program A Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang Menyusun Tugas Akhir**

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya disaat menghadapi proses penyusunan tugas akhir menggunakan koping adaptif sebanyak 9 mahasiswa (33.3%) pada laki-laki dan perempuan sebanyak 61 mahasiswa (59.2%) sedangkan koping maladaptif pada laki-laki sebanyak 18 mahasiswa (66.7%) dan perempuan sebanyak 42 mahasiswa (40.8%). Mekanisme koping adaptif dapat ditunjukkan dalam hal-hal berikut ini : berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, melakukan teknik relaksasi, dan melakukan aktivitas yang konstruktif. Sedangkan mekanisme koping maladaptif dapat ditunjukkan dalam hal : makan berlebihan atau tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar

dari masalah yang sedang dihadapi, merokok serta penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang.

Individu yang menghadapi stressor akan membentuk suatu respon yang disebut mekanisme koping. Menurut Stuart (1998, dalam Nasir 2010) koping merupakan perilaku yang mewakili upaya untuk melindungi diri sendiri dan pengalaman yang menakutkan yang berhubungan dengan neurobiologik. Koping yang digunakan setiap individu sangat berbeda tergantung jenis masalah yang dihadapi setiap individu.

Berdasarkan aspek psikososial, mekanisme koping yang biasa digunakan oleh individu, yang pertama yaitu : *problem-solving focused coping*, dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan cemas. Dari penelitian ini, didapatkan hasil bahwa mahasiswa laki-laki yang memiliki koping yang berfokus pada masalah (*problem-solving focused coping*) sebanyak 14 mahasiswa (51.9%) dan pada mahasiswa perempuan sebanyak 54 mahasiswa (52.4%). Dari 10 item pertanyaan pada kuesioner mekanisme koping yang berfokus pada masalah (*problem-solving focused coping*) dapat diketahui bahwa selama penyusunan tugas akhir, yang paling sering digunakan oleh mahasiswa adalah cenderung menyelesaikan masalah dengan cara mencari dukungan sosial untuk alasan instrumental, yang dapat ditunjukkan oleh membaca dan mencari literatur di perpustakaan selama penyusunan tugas akhir , yaitu sebanyak 21.9%. Sebanyak 21.4%, mahasiswa menggunakan koping aktif, yaitu mereka akan berusaha sekuat tenaga agar tugas akhir mereka cepat selesai. Sedangkan yang paling jarang dilakukan oleh mahasiswa adalah berolahraga, yoga, atau melakukan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya, yaitu sebesar 17.5%.

Yang kedua adalah mekanisme koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa mahasiswa laki-laki yang memiliki koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) sebanyak 13 mahasiswa (48.1%) dan pada mahasiswa perempuan sebanyak 49 mahasiswa (47.6%). Dari 10 item pertanyaan pada kuesioner mekanisme koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dapat diketahui bahwa selama penyusunan tugas akhir, yang paling sering digunakan oleh mahasiswa adalah sebanyak 12.6% mahasiswa cenderung lebih suka bersenang-senang saat menghadapi suatu masalah, seperti jalan-jalan, berbelanja, atau hanya sekedar “nongkrong” di tempat keramaian. Sebanyak 12.3%, mahasiswa lebih cenderung untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa disaat sedang menghadapi suatu masalah selama penyusunan tugas akhir. Dan yang paling jarang dilakukan oleh mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan Program A Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, sebesar 7.3% adalah mereka merasa tertekan dengan masalah yang sedang mereka hadapi selama penyusunan tugas akhir.

Dari uraian hasil analisa data mengenai mekanisme koping berdasarkan aspek psikososial, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (52.3%) mahasiswa jurusan keperawatan program A Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang sedang menyusun tugas akhir menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah (*problem-solving focused coping*).

Senada dengan pendapat Carver (1989, dalam Mukti 2010) bahwa adapun faktor yang menentukan mekanisme koping mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat kecemasan dari suatu kondisi atau masalah yang

dialaminya. Contoh : seseorang cenderung menggunakan *problem-solving focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya bisa dikontrol seperti masalah yang berhubungan dengan perkuliahan atau pekerjaan sedangkan yang menggunakan *emotion-focused coping* ketika dihadapkan pada masalah-masalah yang menurutnya sulit dikontrol seperti masalah-masalah yang berhubungan dengan penyakit yang tergolong berat seperti kanker atau Aids (Ratih, 2012).

Dalam penelitian ini, terdapat 3 faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan mekanisme koping antara lain : Pertama, adalah usia dari hasil penelitian ini didapatkan data bahwa semua responden berada pada usia 20 – 23 tahun (dewasa muda). Hal ini sesuai dengan penelitian yang berjudul *Hubungan Jenis Strategi Koping dan Tingkat Stress Klien HIV / AIDS di Yayasan Sadar Hati Malang* oleh Mukti (2010) yang menyatakan jika seseorang berada pada masa dewasa muda memiliki emosi yang lebih stabil, kemandirian, memiliki tujuan hidup dan berorientasi pada masa depan. Dari analisa peneliti, hal inilah yang menyebabkan sebagian besar responden menggunakan mekanisme koping adaptif untuk beradaptasi terhadap kecemasan. Hal tersebut didukung oleh pendapat Hurlock (2004) bahwa sekitar usia awal 20 tahun sampai pertengahan umur 30 tahun, pada umumnya telah mampu memecahkan masalah dengan baik sehingga lebih stabil. Kelemahan dari penelitian kali ini adalah seluruh responden berada pada rentang usia antara 20 - 23 tahun yang dapat dikategorikan dalam fase dewasa awal. Sehingga peneliti sedikit kesulitan dalam mencari penyebab apakah benar usia dapat mempengaruhi mekanisme koping seseorang. Karena pada analisa data didapatkan hasil bahwa seluruh responden yang berusia 23 tahun, memiliki mekanisme koping yang maladaptif. Hal ini tidak sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mukti (2011), bahwa semakin bertambahnya usia, emosi seseorang akan lebih stabil dan

memiliki kemandirian. Namun menurut pendapat Hurlock (2004), tidak semua individu dewasa mengalami kematangan secara emosional, karena dianggap mencapai masa kedewasaan apabila telah berhasil melalui tahap perkembangan sebelumnya dengan baik.

Faktor yang kedua adalah jenis kelamin. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 103 responden. Berdasarkan penggolongan mekanisme coping, laki-laki akan cenderung memiliki mekanisme coping yang maladaptif dibandingkan dengan perempuan. Walaupun jumlah perempuan lebih dominan, namun hasil yang diperoleh tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Ditinjau dari aspek psikososial, antara laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Sebagian besar diantara mereka menggunakan *problem-solving focused coping* (mekanisme coping yang berfokus pada penyelesaian masalah).

Faktor yang ketiga adalah tingkat pendidikan. Dari analisa peneliti, bahwa pendidikan sebagai salah satu sumber pengetahuan, karena pengetahuan dan informasi tidak hanya didapat dari pendidikan di sekolah, dapat diakses dari media surat kabar, pamflet, penyuluhan kesehatan dan media elektronik, sehingga dengan pengetahuan minimal yang didapat individu dapat mengembangkan mekanisme coping adaptif. Pengetahuan memberikan perasaan kendali dalam diri seseorang tentang apa yang akan terjadi setelah mendapatkan masalah sehingga dapat belajar dan menyesuaikan diri (Doering dkk, 2000 dalam Carol dan Carole, 2007). Dalam penelitian ini responden adalah mahasiswa keperawatan yang tentunya mempunyai pengetahuan yang lebih luas mengenai mekanisme coping. Sehingga dalam menghadapi stressor berupa tugas akhir, mayoritas responden mempunyai coping yang lebih baik. Tidak menutup kemungkinan hal ini juga menyebabkan mekanisme coping yang mereka miliki berada dalam rentang adaptif

### **6.3 Hubungan Tingkat Kecemasan dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Menyusun Tugas Akhir di Jurusan Keperawatan Program A Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang Menyusun Tugas Akhir**

Berdasarkan hasil analisis data, untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan mekanisme koping mahasiswa dalam menyusun tugas akhir di Jurusan Keperawatan Program A fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, digunakan uji statistik yaitu uji *Pearson Product Moment* dan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ), yang berarti terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan mekanisme koping mahasiswa dalam menyusun tugas akhir. Nilai korelasi sebesar (-)0.550 yang menunjukkan bahwa korelasi memiliki kekuatan yang cukup kuat dengan arah korelasi negatif. Yang artinya, semakin rendah skor tingkat kecemasan mahasiswa (kecemasan ringan) maka skor mekanisme kopingnya akan semakin tinggi (mekanisme koping adaptif).

Dari 77 responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan, sebanyak 48 responden (62.3%) memiliki mekanisme koping yang adaptif. Hal ini tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu usia dan jenis kelamin. Dari 77 responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan, 43 responden (69.4%) berada di usia 21 tahun yang tergolong dalam rentang dewasa muda, dan 65 responden (63.1%) berjenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan teori yang dijabarkan oleh Erikson bahwa kemampuan mahasiswa dalam merespon kecemasan di usia 20-23 tahun cenderung lebih baik bila dibandingkan dengan mahasiswa yang berumur dibawah 20 tahun. Hal ini didukung oleh teori dari Stuart dan Sundeen (1998, dalam Nasir, 2010) yang mengatakan bahwa usia mempengaruhi psikologi seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan. Semakin bertambahnya usia maka

pengetahuan dan pengalaman akan bertambah. Pengalaman dan pengetahuan tentang mekanisme koping yang tepat dimasa lalu membuat mahasiswa mudah beradaptasi dengan stressor yang baru. Faktor selanjutnya yang mempengaruhi tingkat kecemasan dan mekanisme koping mahasiswa adalah jenis kelamin. Perempuan lebih sering dan lebih menyukai untuk berbicara dengan orang lain seperti keluarga, teman, atau rekan seprofesi tentang masalah yang dihadapi. Analisis tersebut sejalan dengan pendapat Rasmun (2004) yang mengatakan bahwa perempuan lebih cenderung terbuka daripada laki-laki. Selain itu perempuan juga lebih berani mencari lebih banyak informasi tentang masalah yang sedang dihadapi sehingga cemas yang disebabkan oleh suatu stressor tidak berkembang menjadi cemas yang berat dan koping yang dilakukan tidak berkembang menjadi mekanisme koping yang maladaptif. Terdapat 29 mahasiswa (37.7%) yang memiliki tingkat kecemasan ringan namun memiliki mekanisme koping yang maladaptif. Hal ini didukung pendapat Carver (dalam Mukti, 2010) bahwa adapun faktor yang menentukan mekanisme koping mana yang paling banyak dilakukan sangat tergantung pada kepribadian seseorang.

Sedangkan dari 2 responden yang berusia 23 tahun, 1 mahasiswa (50%) memiliki tingkat kecemasan sedang dan 1 mahasiswa (50%) memiliki tingkat kecemasan berat. Jika ditinjau dari mekanisme koping yang mereka gunakan, 1 mahasiswa (50%) memiliki mekanisme koping yang adaptif dan 1 mahasiswa memiliki mekanisme koping yang maladaptif. Hal ini tidak sesuai dengan teori Stuart dan Sundeen (1998, dalam Nasir, 2010) yang mengatakan bahwa usia mempengaruhi psikologi seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan. Namun, hasil penelitian ini mendapatkan hasil yang sebaliknya. Yaitu mahasiswa yang berusia 23 tahun justru memiliki tingkat kecemasan sedang sampai berat dengan mekanisme koping yang bervariasi, 1 mahasiswa memiliki

mekanisme koping yang adaptif, dan yang 1 lagi memiliki mekanisme koping maladaptif. Hal ini bisa saja terjadi, tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa juga dipengaruhi oleh pengalaman dan pengetahuan dalam menyelesaikan masalah di masa lalu. Jika dimasa lalu mahasiswa tersebut belum mampu atau belum tuntas dalam menyelesaikan atau beradaptasi dengan masalah yang sedang dihadapinya, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kecemasannya ketika bertemu dengan masalah (*stressor*) yang baru. Dan menurut pendapat yang disampaikan oleh Carver (dalam Mukti, 2010) bahwa adapun faktor yang menentukan mekanisme koping mana yang paling banyak dilakukan sangat tergantung pada kepribadian seseorang.

Dari 130 mahasiswa, 70 mahasiswa (53.8%) memiliki mekanisme koping yang adaptif dan mendominasi di usia 21 tahun (58.1%) dengan jenis kelamin perempuan (59.2%), sedangkan 60 mahasiswa lainnya (46.2%) memiliki mekanisme koping yang maladaptif dan mendominasi di usia 21 dan 22 tahun dengan jenis kelamin laki-laki (66.7%). Perempuan lebih dominan memiliki mekanisme koping adaptif karena perempuan tidak memiliki keberanian untuk memulai hal yang baru dan menantang. Mereka lebih menyukai membicarakan masalah yang sedang dihadapinya dengan teman, sahabat, keluarga, atau teman seprofesi. Berbeda dengan laki-laki, mereka lebih menyukai kegiatan-kegiatan yang lebih menantang, seperti merokok, begadang, “*nongkrong*” di pinggir jalan sama teman-teman, dan lain-lain.

Tingkat kecemasan mampu mempengaruhi mekanisme koping yang dialami oleh seseorang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu usia dan jenis kelamin. Menurut Stuart dan Sundeen (1998, dalam Nasir, 2010) yang mengatakan bahwa usia mempengaruhi psikologi seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan. Dan jika ditinjau dari jenis kelamin, responden

laki-laki lebih tinggi kecemasannya dibandingkan responden perempuan. Menurut analisis peneliti hal tersebut dimungkinkan terjadi karena saat menghadapi suatu stressor, responden perempuan lebih terbuka daripada laki-laki. Laki-laki cenderung tidak suka membicarakan masalah yang dihadapinya karena sikap terbuka membuat mereka terlihat lemah. Untuk itu, laki-laki biasa melampiaskan masalah yang sedang dihadapinya atau meluapkan emosi yang sedang dirasakan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang leih menantang, seperti merokok, begadang, dan lain-lain. Sedangkan wanita lebih sering berbicara dengan orang lain seperti teman, keluarga, atau rekan seprofesi tentang masalah yang dihadapi. Analisis tersebut sejalan dengan pendapat Rasmun (2004) yang mengatakan bahwa wanita cenderung lebih terbuka daripada pria. Selain itu, wanita juga lebih berani mencari lebih banyak informasi tentang masalah yang sedang dihadapi sehingga cemas yang disebabkan oleh suatu stressor tidak berkembang menjadi cemas yang berat.

#### 6.4 Implikasi Keperawatan

1. Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman tentang mekanisme coping mahasiswa dalam menyusun tugas akhir dan hubungannya dengan tingkat kecemasan. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk mengelola kecemasan yang dirasakan sehingga dapat meningkatkan mekanisme coping yang dimilikinya.
2. Hasil penelitian ini dapat memberi implikasi bagi pihak jurusan agar hasil penelitian dapat dijadikan *evidence based* dalam menyusun rencana untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terutama saat penyusunan tugas akhir.

3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data untuk penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan tingkat kecemasan dan mekanisme koping.

### 6.5 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti, diantaranya adalah :

1. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*, maka variabel tingkat kecemasan dan variabel mekanisme koping diukur dalam satu waktu yaitu pada tanggal 17 Februari 2014 yang bertepatan dengan hari pertama masuk kuliah di semester 8. Di samping itu, juga terdapat beberapa mahasiswa yang telah menyelesaikan tugas akhir. Sehingga peneliti kurang dapat menentukan faktor penyebab kecemasan mahasiswa dengan tepat.
2. Keterbatasan yang dihadapi peneliti dalam penelitian ini adalah kurang tergalinya faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping. Pengumpulan data hanya menggunakan instrumen kuesioner kurang dapat menggali aspek mekanisme koping secara menyeluruh.
3. Adanya mahasiswa yang tidak masuk saat diadakan penelitian menyebabkan tertundanya proses analisa data.
4. Seluruh mahasiswa/responden berada pada rentang usia yang sama, yaitu dalam fase dewasa awal. Sehingga peneliti sedikit mengalami kesulitan dalam memutuskan apakah faktor-faktor penyebab (usia dan jenis kelamin) dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan mekanisme koping mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.