

GAMBARAN TINGKAT ANSIETAS DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI UJIAN PRAKTEK LABORATORIUM

Daesy Kristiana Lau¹, Venti Agustina^{1*}, Heri Setiawan²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

²Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang

*venti.agustina@uksw.edu

ABSTRAK

Mahasiswa rentan mengalami ansietas salah satu yang menjadi sumber ansietas bagi mahasiswa yaitu ujian. Ujian merupakan bagian dari evaluasi mahasiswa terhadap proses pembelajaran dalam satu semester. Ujian tidak hanya teori tetapi juga praktek, praktek tidak hanya di rumah sakit atau klinik tetapi juga dilakukan di laboratorium. Praktek laboratorium akan dilewati mahasiswa dengan persyaratan yang ditentukan seperti waktu, kerapian, cepat dan tepat serta harus dilakukan secara lengkap tanpa terlewat satu unsur pun dalam waktu uji yang singkat. Hal ini menjadi salah satu stimulus timbulnya ansietas pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat ansietas dan mekanisme koping pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian praktek laboratorium. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif *cross sectional*. Populasi dalam penelitian sebanyak 150 orang yang pernah dan sedang melakukan praktek laboratorium. Waktu pengambilan data pada bulan Februari-Maret 2019. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, instrument yang digunakan kuesioner ZSAS dan kuesioner *COPE SCALE*. Analisa data univariat dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami ansietas dalam kategori normal dengan mekanisme koping terbanyak yang digunakan berfokus pada emosi atau *Emotional Focused Coping*.

Kata kunci: ansietas, mekanisme koping, mahasiswa keperawatan, ujian praktek laboratorium

DESCRIPTION OF ANSIETHIC LEVELS AND COOPERATING MECHANISMS IN NURSING STUDENTS IN FACING LABORATORY PRACTICE EXAMS

ABSTRACT

Students are vulnerable to experiencing anxiety. One of the sources of anxiety for students is the exam. The exam is part of a student's evaluation of the learning process in one semester. Exams are not only theory but also practice, practice not only in hospitals or clinics but also in laboratories. Laboratory practice will be passed by students with the specified requirements such as time, neatness, fast and precise and must be done in full without missing any elements in a short test time. This has become one of the stimulus for anxiety on students. The purpose of this study was to determine the level of anxiety and coping mechanisms in nursing students facing laboratory practice exams. The research design used was descriptive cross sectional descriptive study. The population in the study were 150 people who had and were doing laboratory practice. Data collection time is February-March 2019. The sampling technique uses purposive sampling technique, the instrument used is the ZSAS questionnaire and the COPE SCALE questionnaire. Univariate data analysis with frequency distribution. The results showed that most nursing students experienced anxiety in the normal category with the most coping mechanisms used to focus on emotions or Emotional Focused Coping.

Keywords: anxiety, coping mechanism, nursing students, laboratory practice exams

PENDAHULUAN

International Health Metrics and Evaluation (IHME) mengungkapkan bahwa presentasi

penduduk penderita gangguan mental terbesar atau yang paling banyak adalah di Greenland yang dalam wilayah tersebut ada 22,14% atau sekitar 12.440 jiwa dari total populasi,

Australia menduduki peringkat kedua (21,73% dari populasi) dan Amerika Serikat menduduki peringkat ketiga (21,56%) dari hal tersebut gangguan mental dengan prevalensi tertinggi adalah penyakit kecemasan atau *anxiety* yang berlebihan. Dalam bahasa Indonesia terdapat banyak kata yang menunjukkan emosi tertentu misalnya sedih, marah, bahagia, khawatir, risau, takjub dan gembira dan salah satunya cemas (Saam dan Wahyuni, 2012). Penderita gangguan ansietas mencapai 5% dari jumlah penduduk dunia sementara perbandingan antara penderita gangguan ansietas pada wanita dan pria yaitu 2 banding 1 dan diperkirakan sebanyak 2%-4% dari penduduk dunia pernah mengalami gangguan ansietas (Sjahrir, 2008). Data hasil Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional seperti depresi dan ansietas yang merupakan gejala-gejala dari setiap individu yang dapat ditunjukkan, untuk umur 15 tahun keatas mencapai sekitar 14 juta orang dan 6% dari jumlah penduduk Indonesia.

Menurut Nanda 2015 ansietas merupakan bentuk respon terhadap stimulus tertentu yang tidak diinginkan oleh siapapun yang dapat terjadi dimanapun dan kapanpun karena dalam hal ini ansietas tidak mengenal jenis kelamin, suku atau ras dan batas usiabegitu juga menurut Nursalam (2012) cemas merupakan emosi dan pengalaman subjektif individu yang sulit untuk diobservasi secara langsung akan tetapi dapat diidentifikasi ansietas ini melalu perubahan tingkah laku. Ansietas yang dialami akan menentukan bagaimana mekanisme koping seseorang dalam mengatasi masalah tersebut baik mekanisme koping adaptif atau maladaptif, individu yang memiliki mekanisme koping adaptif akan lebih efektif untuk mengurangi atau meredam ansietas sebaliknya jika individu menggunakan mekanisme koping maladaptif bisa memperburuk keadaan atau individu tersebut mempunyai potensi untuk terjadinya sakit (Sholeh, 2012). Perilaku mekanisme koping seseorang dapat menunjukkan maladaptif atau tidak efektif jika tidak dapat mengatasi ansietas secara sehat (Keliat *etal*, 2011) dan tingkat ansietas yang meningkat dapat menyebabkan gangguan jiwa (Essau, 2010)

Mekanisme koping adalah usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi stres psikologis dalam hal ini ansietas (Potter &

Perry, 2010). Koping menjadi hal penting dalam menentukan respon yang dapat muncul apakah adaptif atau maladaptif dari setiap kehidupan individu (Dardas, 2013) dengan melihat strategi koping yang digunakan oleh responden apakah berfokus pada *emotional focused coping* atau *problem focused coping* dimana mekanisme koping yang positif atau dapat dikatakan koping efektif bila menempatkan yang sentral terhadap ketahanan tubuh dan daya penolakan tubuh terhadap gangguan maupun serangan suatu penyakit baik bersifat fisik atau psikis dan social (Nursalam & Ninuk 2013). Penelitian terkait mekanisme koping pada mahasiswa menunjukkan 74,7% mahasiswa memiliki mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi *Objective Structured Clinical Examination* (RafikiD, 2017), selain itu penelitian terkait mekanisme koping dalam mengatasi stress pada mahasiswa Akademi Keperawatan Departemen Kesehatan RI tingkat satu Meulaboh mengatakan mayoritas mahasiswa memiliki mekanisme yang baik dalam menyelesaikan masalahnya yaitu sebanyak 71 responden dengan persentase (65.7%) dan selebihnya 37 responden dengan persentase (34.3%) yang memiliki mekanisme koping yang kurang (Oli, 2013). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Syarifah, S (2013) menyatakan bahwa mahasiswa juga rentan mengalami ansietas dengan tuntutanannya setiap hari seperti tugas, perkuliahan, lingkungan belajar, praktikum dan ujian, salah satu yang menjadi sumber ansietas bagi mahasiswayaitu ujian. Ujian merupakan bagian dari evaluasi mahasiswa terhadap proses pembelajaran atau materi belajar dalam satu semester (Basuki, 2015).

Dalam hal ini terkait ujian tidak hanya teori tetapi ada juga praktek, praktek ini tidak hanya di rumah sakit atau klinik tetapi juga dilakukan di laboratorium. Praktek laboratorium yang didalamnya terdiri dari simulasi dan ujian akan dilewati oleh mahasiswa dengan persyaratan yang ditentukan seperti waktu, kerapian, cekatan dan diperkuat oleh penelitian Arief & Sumarni yang menyatakan ujian praktek laboratorium harus dapat dilaksanakan secara cepat dan tepat serta harus dilakukan secara lengkap tanpa terlewat satu unsur pun dalam waktu uji yang singkat (\pm 10 menit tiap satu keterampilan) hal ini juga menjadi salah satu

stimulus timbulnya ansietas pada mahasiswa (Arief, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Syarifah mengatakan jika semakin tinggi level ansietas yang dirasakan maka cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Kaplan dkk, 2010).

Dari pengalaman yang dirasakan oleh peneliti dan beberapa studi pendahuluan seperti oleh Syarifah dan beberapa mahasiswa yang berhasil diwawancarai mengatakan bahwa saat ujian praktek berlangsung ansietas yang dialami dapat membuat seseorang hilang fokus, tremor, lupa, gugup. Penelitian di atas juga didukung oleh teori Stuart yang mengatakan ada dua macam respon ansietas yang bisa dialami oleh seseorang yaitu respon fisiologi terhadap ansietas dan respon psikologi terhadap ansietas, respon fisiologi yang sering kali muncul seperti jantung berdebar, rasa tertekan pada dada, perasaan panas atau dingin pada kulit, telapak tangan berkeringat, wajah terlihat tegang dan respon psikologi yang sering kali muncul dilihat dari perilaku yaitu gelisah, tremor, gugup, bicara cepat dan tidak ada koordinasi, menarik diri dan menghindar, begitu juga dapat memperngaruhi kognitifnya seperti gangguan perhatian, konsentrasi hilang, mudah lupa salah tafsir, bingung, khawatir yang berlebihan, obyektifitas menurun, afektifnya juga dapat terganggu seperti tidak sabar, tegang, tremor, gugup yang luar biasa, sangat gelisah dan respon tersebut juga mempengaruhi hasil yang didapatkan (Stuart, 2005).

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran karakteristik responden, tingkat ansietas, mekanisme koping mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Kristen Satya Wacana dalam menghadapi ujian praktek laboratorium. Berdasarkan uraian diatas ansietas dapat mempengaruhi tindakan yang dilakukan mahasiswa saat ujian berlangsung yang mana juga berdampak pada hasil ujian. Maka dari itu peneliti hendak mendeskripsikan bagaimana tingkat ansietas

dan mekanisme koping pada mahasiswa PSIK FKIK dalam menghadapi ujian praktek laboratorium melalui penelitian kuantitatif.

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Februari-Maret 2019. Populasi yang digunakan ialah sebanyak 150 orang mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan yang pernah dan sedang melakukan praktek di laboratorium. Jumlah populasi mahasiswa tingkat II (angkatan 2017) sebanyak 71 orang dan tingkat III (angkatan 2016) sebanyak 79 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner Zung *Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS) yang di adopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Syarifah, S. peneliti tidak melakukan uji validitas karena kuesioner yang di adopsi merupakan kuesioner baku sebagai alat ukur yang valid dan reliabel (Nursalam, 2013). Instrument ZSAS disusun berdasarkan tujuan literature dan dikembangkan berdasarkan gejala ansietas dalam *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders* dan sudah di uji validitas dengan menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson dan memiliki nilai positif dan nilai t hitung > t tabel dan kuesioner untuk menggali mekanisme koping yang diadopsi dari instrument *Cope Scale* yang disusun oleh Lazarus and Folkman sebanyak 20 dengan hasil ukur dinyatakan dalam $Z^{PFC} = (X^{PFC} - M^{PFC}) / S^{PFC}$ dan $Z^{EFC} = (X^{EFC} - M^{EFC}) / S^{EFC}$ kemudian skor Z ini yang akan digunakan untuk pengkategorian mekanisme koping menjadi PFC atau EFC. Analisa data dilakukan dengan analisa univariat yang mendeskripsikan variabel penelitian tingkat ansietasnya dan mekanisme koping mahasiswa yang mengikuti ujian praktek laboratorium

HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji ansietas dan mekanisme koping pada mahasiswa PSIK FKIK Universitas Kristen Satya Wacana dengan jumlah responden 150 orang.

Tabel 1.
 Karakteristik responden Mahasiswa keperawatan (n=150)

Karakteristik	f	%
Usia		
18 Tahun	10	6,7
19 Tahun	40	26,6
20 Tahun	69	46,0
21 Tahun	23	15,3
22 Tahun	7	4,7
>23 Tahun	1	0,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	17,3
Perempuan	124	82,7
Angkatan		
2016	79	52,7
2017	71	47,3
Jumlah Partisipasi Dalam Praktikum		
5-6	76	50,7
7-8	74	49,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak (82,7%) dibandingkan laki-laki dengan usia mayoritas 19-20 tahun (72,0) dan

usia <23 tahun yang paling sedikit respondennya. Pengalaman jumlah mahasiswa keperawatan sudah mengikuti praktek antara 5-8 kali ujian praktek laboratorium.

Tabel 2.
 Tingkat ansiestas mahasiswa keperawatan (n=150)

Kategori Ansiestas	f	%
Normal (20-44)	121	80,7
Ringan (45-59)	29	19,3

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden masuk dalam kategori ansiestas

normal, sementara 19,3% responden yang masuk dalam kecemasan ringan.

Tabel 3.
 Tingkat ansiestas berdasarkan usia Mahasiswa keperawatan (n=150)

Variabel	Ansiestas			
	Normal		Ringan	
	f	%	f	%
Usia				
18 Tahun	8	5,3	2	1,3
19 Tahun	31	20,6	9	6,0
20 Tahun	55	36,7	14	9,3
21 Tahun	19	12,7	4	2,7
22 Tahun	7	4,7	0	0
>23 Tahun	1	0,7	0	0

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa responden yang mengalami ansiestas normal terbanyak

pada usia 20 tahun dan ansiestas ringan juga terbanyak pada usia 20 tahun.

Tabel 4.
 Tingkat ansiestas berdasarkan jenis kelamin mahasiswa keperawatan (n=150)

Variabel	Ansiestas			
	Normal		Ringan	
	f	%	f	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	22	14,7	4	2,6
Perempuan	99	66,0	25	16,7

Tabel 4 menunjukkan bahwa laki-laki yang mengalami ansiestas normal sebanyak 14,7% dan perempuan sebanyak 66,0% dan ansiestas ringan 16,7%.

Tabel 5.
 Tingkat ansiestas berdasarkan angkatan Mahasiswa keperawatan (n=150)

Variabel Angkatan	Ansiestas			
	Normal		Ringan	
	f	%	f	%
2016	64	42,7	15	10,0
2017	57	38,0	14	9,3

Tabel 5 menunjukkan bahwa angkatan 2016 dengan 3 tahun lamanya kuliah mendapatkan 42,7% dengan ansiestas normal dan angkatan 2017 dengan 2 tahun lamanya kuliah 38,0% mengalami ansiestas normal.

Tabel 6.
 Tingkat ansiestas berdasarkan jumlah partisipasi dalam praktikum (n=150)

Variabel Jumlah partisipasi dalam ujian praktek	Ansiestas			
	Normal		Ringan	
	f	%	f	%
5-6	62	41,3	14	9,3
7-8	59	39,3	15	10,0

Tabel 6 menunjukkan bahwa frekuensi ansiestas menurut jumlah partisipasi dalam ujian praktek menunjukkan hasil bahwa responden yang mempunyai pengalaman ujian praktikum 5-6 mayoritas mengalami ansiestas normal yaitu 41,3% dan untuk responden yang mengikuti ujian praktek sebanyak 7-8 mayoritas mengalami ansiestas normal.

Tabel 7.
 Mekanisme Koping Mahasiswa keperawatan (n=150)

Mekanisme Koping	f	%
<i>Emotional Focused Coping (EFC)</i>	76	50,7
<i>Problem Focused Coping (PFC)</i>	74	49,3

Tabel 7 mekanisme koping mahasiswa mayoritas menggunakan koping berfokus pada emosi atau *Emotional Focused Coping (EFC)* dibandingkan *Problem Focused Coping (PFC)*.

Tabel 8.
 Mekanisme Koping Berdasarkan Usia Mahasiswa keperawatan (n=150)

Variabel Usia	Mekanisme Koping			
	EFC		PFC	
	f	%	f	%
18 Tahun	5	3,3	5	3,3
19 Tahun	20	13,3	20	13,3
20 Tahun	32	21,3	37	24,7
21 Tahun	13	8,7	10	6,7
22 Tahun	5	3,3	2	1,3
>23 Tahun	1	0,7	0	0

Tabel 8 Mekanisme Koping mahasiswa pada usia 20 tahun mayoritas menggunakan mekanisme koping berfokus pada masalah (PFC) yaitu 24,7%.

Tabel 9 Mekanisme Koping Berdasarkan Jenis Kelamin menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak menggunakan strategi mekanisme koping PFC (42,7%) dan laki-laki lebih banyak menggunakan strategi mekanisme koping EFC.

Tabel 9.
 Mekanisme koping berdasarkan jenis kelamin mahasiswa keperawatan (n=150)

Variabel	Mekanisme Koping			
	EFC		PFC	
	f	%	f	%
Laki-laki	16	10,6	10	6,7
Perempuan	60	40,0	64	42,7

Tabel 10.
 Mekanisme koping berdasarkan angkatan mahasiswa keperawatan (n=150)

Variabel	Mekanisme Koping			
	EFC		PFC	
	f	%	f	%
2016	41	27,3	38	25,3
2017	35	23,3	36	24,0

Tabel 10 Mekanisme Koping Berdasarkan Angkatan menunjukkan bahwa angkatan 2016 lebih dominan menggunakan mekanisme koping EFC berbeda dengan angkatan 2017 yang lebih banyak menggunakan mekanisme koping PFC sebanyak 24,0%.

Tabel 11.
 Mekanisme koping berdasarkan jumlah partisipasi dalam ujian praktek mahasiswa keperawatan (n=150)

Variabel	Mekanisme Koping			
	EFC		PFC	
	f	%	f	%
Jumlah Partisipasi Dalam Ujian Praktek				
5-6	38	25,3	38	25,3
7-8	38	25,3	36	24,0

Tabel 11 mekanisme koping berdasarkan jumlah partisipasi dalam ujian menunjukkan bahwa partisipan yang mengikuti ujian 7-8 kali yang menggunakan mekanisme koping PFC sebanyak 24,0%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden didominasi oleh remaja akhir yang di dalam hasil penelitian didapatkan usia terbanyak yaitu 20 tahun (46,0%). Menurut Notoatmodjo dalam Lubis (2013) yang mengemukakan bahwa 13-25 tahun merupakan anak usia remaja, Jahja (2011) mengatakan bahwa usia 19-22 tahun masuk dalam usia remaja akhir yang akan memasuki dalam perkembangan dewasa awal. Usia tersebut merupakan usia dimana seseorang dapat bersosialisasi secara psikologis mampu untuk mandiri akan tetapi pada usia ini juga adanya perubahan dalam psikologis pada remaja seperti perubahan emosi yang sensitif atau peka misalnya mudah sekali untuk menangis, cemas bahkan mudah untuk bereaksi agresif terhadap gangguan yang mempengaruhinya dan hal ini cenderung sering terjadi pada perempuan. Di dalam

penelitian ini didominasi oleh perempuan 82,7% dibandingkan laki-laki yang menurut penelitian yang dilakukan Wulandari (2012) mengatakan bahwa masyarakat menganggap perawat merupakan profesi yang cocok untuk perempuan dengan konsep gender perempuan dianggap tekun, sabar, dan lemah lembut penelitian ini sejalan dengan penelitian Syahputra (2009) mengatakan proposi perempuan dalam pendidikan keperawatan jauh lebih besar dari pada laki-laki dan sifat-sifat yang ada pada perempuan salah satunya *caring* yang meliputi sikap jujur, sabar, peduli dan menghormati orang lain sehingga dengan sifat tersebut banyak orang beranggapan perawat identik dengan perempuan (Pambudi & Wijayanti, 2012)

Dilihat dari angkatan yang lamanya kuliah berkisar 2 tahun dan 3 tahun yang respondennya terbanyak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini adalah angkatan 2016 (52,7%) dengan lamanya kuliah 3 tahun. Populasi yang didapatkan dengan cara *purposive sampling* di tempat saat dilakukan penelitian dan jumlah pengalaman ujian praktek laboratorium dengan rata-rata 6 kali

mengikuti ujian praktek yang tidak sesuai angkatan disebabkan ada mahasiswa yang mengambil cuti dan jumlah pengalaman ujian prakteknya terbanyak yaitu 4-5 kali (50.7%)

Sebagian besar responden di dalam penelitian ini masuk dalam kategori ansietas normal yang merupakan hal yang pasti untuk terjadi pada beberapa orang akan tetapi tidak berkelanjutan dan perilakunya tidak berlebihan dalam hal mengurangi tekanan tersebut. Hasil ini dikarenakan oleh sebagian besar usia responden masuk dalam kategori usia remaja akhir memasuki dewasa awal (Tabel 1), Dalam usia remaja menurut Episentrum dalam Lubis (2013) yang adalah masa perubahan yang terjadi secara psikologis yang disebabkan adanya perubahan hormon pada masa remaja dan akhirnya banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan pada remaja seperti untuk tidak bertindak layaknya anak-anak dan harus lebih mandiri dan bertanggung jawab, ditambah lagi seminggu sebelum dilakukan ujian praktikum laboratorium mahasiswa per individu atau mandiri melakukan simulasi tindakan tersebut dan mahasiswa juga diberikan kisi-kisi tentang materinya dan tentu sebagian besar mahasiswa akan mempersiapkan dirinya dengan belajar, maka dari itu ketika responden diberi ruang untuk melakukan simulasi sebelum ujian dan melakukan tindakan dengan mandiri akan menunjukkan bahwa ketika mahasiswa belajar mandiri dengan simulasi dapat mengurangi stres yang pada akhirnya berpengaruh pada performa yang lebih baik ketika melakukan ujian keterampilan (Mills, *et al.*, 2016).

Penelitian ini juga terdapat 19.3% responden mengalami ansietas ringan hal ini menunjukkan bahwa tidak menutup kemungkinan mahasiswa dapat mengalami ansietas, ansietas merupakan kesulitan dan menjadikan hal yang normal dari pengalaman baru, pertumbuhan, perubahan, penemuan identitas dan makna hidup (Saddock 2010) dan mahasiswa FKIK UKSW angkatan 2016 dan 2017 tingkat ansietas dalam kategori ringan lebih sedikit dibanding ansietas dalam kategori normal berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Syarifah, S dengan judul Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Skill Lab

di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah 2013 di Jakarta yang mendapatkan hasil mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam kategori ringan (50,3%) lebih banyak dari kecemasan dalam kategori normal (45,7%).

Menurut Stuart (2013) ansietas ringan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan membuat seseorang waspada dan memperluas persepsinya, ansietas ringan ini dapat menjadi motivasi belajar dan menghasilkan kreativitas dan pertumbuhan, perilaku yang ditunjukkan seperti sesekali nafas pendek, nadi terasa cepat, muka berkerut, bibir bergetar, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara selektif, tidak dapat duduk dengan tenang dan ada tremor halus ditangan. Mahasiswa yang mengalami ansietas ringan masih mempunyai performa dan prestasi yang baik (Colbert-Getz JM, *et al.*, 2013) dan penelitian ini tidak mendapatkan responden mengalami ansietas sedang ataupun berat yang menurut penelitian Akbar (2015) menjelaskan bahwa jika responden mengalami ansietas berat tidak dapat berprestasi sebaik responden atau mahasiswa yang mengalami ansietas rendah.

Hasil data pada tabel 3 menunjukkan ansietas dalam kategori normal dan ringan terbanyak ada pada umur 20 tahun. Distribusi frekuensi ansietas menurut jenis kelamin untuk kategori ansietas normal lebih banyak perempuan (66,0%) dan juga ansietas ringan (16,7%) dibandingkan laki-laki. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2016) yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama program studi Ilmu Keperawatan juga menunjukkan hasil 94,4% responden perempuan mengalami ansietas dalam kategori normal hal ini juga dikarenakan responden perempuan yang lebih banyak dibanding laki-laki. Data distribusi frekuensi ansietas menurut angkatan menunjukkan bahwa 42,7% dari angkatan 2016 dengan lamanya kuliah memasuki tahun ke 3 mengalami ansietas dalam kategori normal, 10,0% mengalami ansietas ringan dan untuk angkatan 2017 38,0% mengalami ansietas normal, 9,3% mengalami ansietas ringan. Jika dilihat dari pengalaman mengikuti ujian praktek responden yang mengalami ansietas normal terbesar yaitu 41,3% dengan pengalaman praktek 5-6 kali.

Sebanyak 50,7% mahasiswa PSIK menggunakan mekanisme koping berfokus pada emosi (EFC) dimana individu akan mengontrol respon emosionalnya melalui pendekatan tingkah laku dan kognitif (Sarafino, 2012) sementara 49,3% menggunakan mekanisme koping berfokus pada masalah (PFC) dimana individu akan melakukan sesuatu dengan meminimalisir atau memodifikasikan situasi untuk mengurangi ansietas (Sarafino, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Fikri, 2016 juga mendapatkan mekanisme koping yang digunakan responden lebih cenderung menggunakan *Emotion Focused Coping* dengan data 55,4% dari 224 orang. Nasir dan Muhith (2011) mengemukakan 5 jenis yang digunakan dalam *emotional focused coping* yaitu yang pertama *self-control* saat responden berusaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi ujian dengan berkata pada diri sendiri bahwa mereka akan menerima hal baik saja, kedua *distancing* responden melakukan sesuatu untuk melupakan masalah tersebut dengan menciptakan pandangan-pandangan yang positif terhadap situasi yang terjadi, ketiga *positive reappraisal* saat responden akan mencari makna positif dari permasalahan dan terkadang melibatkan diri dengan hal yang religius seperti mahasiswa PSIK selalu berdoa sebelum melakukan ujian praktek dan mempersiapkan dirinya, keempat *Accepting responsibility* responden menyadari akan tanggung jawab diri sendiri dalam masalah yang dihadapinya dan menerima untuk membuat semua menjadi lebih baik, dan terakhir *escape/avoidance* responden mencoba melarikan diri atau mengalihkan dengan cara lain seperti makan atau ngemil.

Nasir dan Muhith (2011) juga mengemukakan 3 jenis mekanisme koping berfokus pada masalah (PFC) yang digunakan oleh 49,3% responden yaitu *Confrontative* dimana responden mengubah keadaan dengan cara yang cukup agresif seperti mengekspresikan kemarahannya ke orang lain saat merasa terganggu akan tetapi hal ini jarang dilakukan, kedua *seeking social support* responden mendapatkan bantuan informasi dari orang lain seperti contohnya responden yang didominasi perempuan ini cenderung berkelompok atau mempunyai sahabat dan komunitas sehingga responden atau mahasiswa tersebut saling

sharing atau curhat dengan teman-temannya untuk mendapatkan rasa lega atau respon yang positif begitu juga dengan responden laki-laki, ketiga *planful problem solving* responden dengan hati-hati atau fokus dengan apa yang dilakukan terutama saat ujian, bertahap, dan analitis, mencoba mengubah keadaan yang dianggap menekan menjadi sesuatu yang akan baik-baik saja, didukung oleh teori Hurlock (2009) yang mengatakan bahwa pada akhir masa remaja banyak remaja yang akan melakukan cara-cara untuk mengatasi masalah emosionalnya salah satu dengan cara yaitu latihan fisik, berolahraga, menyibukan diri dengan pekerjaan yang disenangi dan berbagi cerita kepada orang yang dipercayai.

Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa pemilihan dan penggunaan strategi mekanisme koping antara EFC dan PFC hasilnya tidak jauh berbeda ini menunjukkan bahwa setiap individu dapat menggunakan kedua strategi tersebut atau salah satu saja, ini dikarenakan EFC maupun PFC mempunyai kelebihan dan kekurangan yang dapat berdampak bagi kemampuan beradaptasi seseorang. Strategi *coping* yang efektif adalah saat dimana individu menggunakan strategi coping yang sesuai dengan situasi atau jenis stres (Rutter dalam Puspitasari, 2009). Dalam menghadapi ujian responden bisa menggunakan mekanisme koping EFC untuk mengontrol emosinya begitu juga dengan mekanisme koping PFC individu harus melakukan sesuatu untuk dapat menyelesaikan ansietasnya. Park., *et al* dalam Bartram (2008) menambahkan bahwa mekanisme koping EFC atau PFC memiliki potensi bersifat adaptif pada situasi cemas.

Tabel 8 dan 9 menunjukkan distribusi frekuensi menurut usia mayoritas didominasi oleh responden berusia 20 tahun (24,7%) pada mekanisme koping EFC dan PFC dan menurut lebih banyak didominasi oleh perempuan dengan menggunakan mekanisme koping terbanyak berfokus pada masalah (PFC) sebanyak 42,7% dan mekanisme berfokus pada emosi (EFC) sebanyak 40,0%. Dapat dilihat bahwa responden perempuan banyak menggunakan PFC yang dimana PFC cenderung untuk lebih fokus pada masalah kemudian melakukan sesuatu tindakan agar dapat menyelesaikan masalah atau ansietas.

Saat menghadapi ansiestas ujian praktek, perempuan tidak bisa menghadapinya hanya dengan menggunakan mekanisme koping EFC untuk mengontrol emosi akan tetapi juga menggunakan koping PFC untuk menyelesaikan ujian praktek tersebut dengan tindakan begitupun sebaliknya dengan laki-laki. Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan P. Diah, (2010) menunjukan PFC lebih banyak digunakan oleh perempuan dibanding laki-laki yang dilihat dari hasil mean PFC perempuan 56,00 dan pria 55,70. Sementara untuk responden laki-laki lebih berfokus pada EFC (10,6%) sementara PFC (6,7%). Hasil sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mustofa, 2018 menunjukan pada laki-laki menggunakan koping EFC dengan nilai mean EFC 46,28 dibanding nilai mean PFC 18,51 dalam menghadapi praktikum.

Kemudian jika dilihat dari angkatan menunjukan 27,3% menjadi persentase terbesar pada angkatan 2016 dengan menggunakan mekanisme koping berfokus pada emosi (EFC) dan presentasi terbesar untuk angkatan 2017 yaitu 24,0% dengan menggunakan mekanisme koping berfokus pada masalah (PFC). Menurut penelitian Susanti, (2012) didasari oleh pendapat Allen & Leary, (2010) mengatakan bahwa kematangan individu terhadap kemampuan *coping* yang tinggi maka akan cenderung menggunakan PFC. Sebaliknya jika kematangan *coping* seseorang dalam relative rendah maka akan cenderung menggunakan EFC, dalam hasil penelitian ini menunjukan angkatan 2017 yang mempunyai kemampuan *coping* yang tinggi dibandingkan dengan angkatan 2016. Maka dari itu strategi koping responden PSIK FKIK tidak dapat ditentukan oleh lamanya individu kuliah ataupun mengikuti ujian. Jika dilihat dari pengalaman responden mengikuti ujian praktek didapatkan bahwa tidak ada perbedaan yang sangat jauh antara mahasiswa PSIK yang mengikuti ujian sebanyak 5, 6, 7 dan 8 kali responden cenderung menggunakan mekanimse koping EFC dan PFC.

Ujian praktek laboratorium yang dilakukan mahasiswa PSIK FKIK UKSW merupakan salah satu kegiatan pembelajaran yang wajib untuk diikuti untuk sebagai syarat kelulusan matakuliah tersebut dan responden yang diyakini bahwa didalam pengalaman praktek

laboratorium dapat memperkuat teori-teori yang didapatkan sebelumnya (Nursalam, 2012) dan mahasiswa yang dituntut harus lebih bisa mandiri dan bertanggungjawab ini akan terbentuk dengan seiringnya waktu. Menurut Niwana dalam Lubis (2013) bahwa rasa tanggung jawab ini akan dapat dilihat dari kemampuan diri seseorang untuk memahami arti, norma dan nilai-nilai etis tertentu, kemudian berusaha untuk hidup didalamnya, sama halnya dengan bagaimana pentingnya memahami dan merespon ujian praktek laboratorium tersebutsehingga ansiestas tersebut dapat terkendalikan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukan mayoritas responden didominasi oleh perempuan dengan usia terbanyak 20 tahun. Tingkat ansiestas responden menunjukan mayoritas mengalami ansiestas dalam kategori normal sedangkan 19,3% mengalami ansiestas dalam kategori ringan. Hasil dari data mekanisme koping menunjukan mayoritas responden menggunakan mekanisme koping berfokus pada emosi dan 49,3% responden menggunakan mekanisme koping berfokus pada masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, S., & Sumarni. 2013. *Hubungan kecemasan menghadapi ujian skills lab modul shock dengan prestasi yang dicapai pada mahasiswa FK Universitas Gajah Mada angkatan 2000*. Diakses dari <http://www.ebookspdf.org/download/kecemasan.html>. tgl akses 18 Nov 2018
- Akbar, D. 2015. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswadi Fakultas Psikologis. Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. Naskah Publikasi.
- Allen, A.B., & Leary, R.M. (2010). Self-compassion, Stress & Coping. *Social and Personality Psychology Compass*. 4/2, 107-118.
- Basuki, I., & Hariyanto. 2015. *Asesment Pembelajaran*. Remaja Rosdakarya Offset: Bandung.

- Bartram, D & Gardner, D. 2008. Coping With Stress. *In Practice*, Vol 30, 228-231.
- Colbert - Getz JM. (2013). How do gender and anxiety affect students' self - assessment and actual performance on a high - stakes clinical skills examination?. *Academic Medicine*; 88(1): 44 - 8.
- Dardas, A., & Ahmad M. (2013). Psychometric Properties of the Parenting Stress Index with Parents of Children with Autistic Disorder. *Journal of Intellectual Disability Research*. Vol 4 (1), 62-72
- Depkes RI. 2013. Hasil Riset Kesehatan Dasar. *Dapartermen Kesehatan Republik Indonesia*. Diakses dari <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukungan-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>, tgl akses 19 Nov 2018
- Essau, A, Sasagawa. S., Ishikawa, S. (2010). *Early Learning Lxperience and Adolescent Anxiety: A Ross-cultural Comparison Between Japan and England*, 20 (1), 196-204.
- Fikri, L. 2016. *Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan dan Mekanisme Koping Mahasiswa Tingkat Pertama FKIK UMY 205/2016*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Diakses dari <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/7320?show=full>, tgl akses 28 Juni 2019
- Hurlock, B. 2009. *Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Kaplan, H., Saddock, B., Grebb, JA. 2010. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang: Bina Rupa Aksara.
- Keliat, Budi Anna dkk. 2011. *Manajemen Kasus Gangguan Jiwa*. Jakarta: EGC: CMHN.
- Lubis, L. 2013. *Psikologi Kespro: Wanita & Perkembangan Reproduksi*. (Edisi Pertama). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mustofa, I. 2018. *Coping Stress Mahasiswa Praktikan Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/66442/2/HALAMAN%20DEPAN.pdf>, tgl akses 01 Agustus 2019
- Mills, B., Carter, O., Ross, N., Quick, J., & Reid, C. (2016). The Contribution of Instuctor Presence To Social Evaluation Anxiety, Immersion And Performance Within Simulation-Based Learning Environmrnts: A With In - Subject Randomised Cross - Over Trial With Paramedic Students (Abstract). *Australian Journal of Paramedicine*. Vol 13 (2).
- Nasir, A., & Abdul, M. 2011. *Dasar- Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2012. *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. (Edisi Ketiga). Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nanda. (2015). *Definisi & Klasifikasi 2015-2017*. alih bahasa: Budi Anna Kelliat, et al. (Edisi 10). Jakarta: EGC
- Oli, F. 2013. *Mekanisme Koping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Departemen Kesehatan RI Tingkat Satu*. Universitas Teuku Umar: Skripsi. Meulaboh Aceh Barat.
- Potter dan Perry. 2010. *Fundamental Keperawatan*. (Edisi Kedua). Jakarta: Salemba Medika.

- Pambudi & Wijayanti. 2012. *Hubungan Konsep Diri dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan*. Undip. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Puspitasari, EP. 2009. *Peran Dukungan Keluarga Pada Penanganan Penderita Skizofrenia*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- P.Diah, M. (2010). *Perbedaan Problem Focused Coping Dalam Menghadapi Masalah Pada Pria dan Wanita Yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh Di Masa Dewasa Awal*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta. Diakses dari <https://repository.usd.ac.id/28788/>, tgl akses 01 Agustus 2019.
- Rafiki, D. 2017. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce) Mahasiswa Semester Ii Stikes Jenderal Achmad Yani. Stikes Jenderal Achmad Yani*. Yogyakarta. Diakses pada dari <http://repository.unjaya.ac.id/2203/>, tgl akses 18 Nov 2018
- Rahmawati. 2016. *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Diakses dari <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/6871>, tgl akses 18 Juli 2019
- Sholeh, M. 2012. *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: PT Mizan Publik.
- Syarifah, S. 2013. *Gambaran Tingkatan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujin Skill Lab*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Skripsi. Jakarta. Diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25674/1/SITI%20NURUS%20SYARIFAH%20-%20fkik.pdf>, tgl akses 18 Nov 2018
- Sjahir, H. 2008. *Nyeri Kepala dan Vertigo*. Jogjakarta: Pustaka Cendekia Press
- Stuart, W. & Laraia, T. 2005. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*, 8th edition. St. Louis: Mosby.
- Syahputra, N. 2009. *Hubungan Konsep Diri Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa S1 Keperawatan Semester III Kelas Ekstensi PSIK FK USU Medan*. Skripsi. USU Institutional Repository. Diakses dari <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/14291>, tgl akses 29 Juli 2019.
- Saam, Z & Wahyuni, S. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Cetakan I. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sadock, J & Sadock, A. 2010. *Kaplan dan Saddock Buku Ajar Psikiatri Klinis*. (Edisi Kedua). Jakarta: EGC
- Wulandari, P. 2012. *Kesetaraan Gender Perawat Laki-Laki & Perawat Perempuan Dalam Pelayanan Kesehatan*, Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses dari <http://eprints.uny.ac.id/24800/1/Tiyan%20Ika%20Puji%20Wulandari%2007413244004.pdf>, tgl akses 22 Juli 2019.

