

Hubungan *Coping Mechanism* dengan Hasil Ujian Akhir Blok *Basic Science 1* pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Galih Prasetyo Ekin Basuki Utomo¹; Oktadoni Saputra²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Coping mechanism dapat diartikan sebagai perilaku yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stress dengan menghindari, menjauhi dan mengurangi stress atau dengan menyelesaikan dan mencari dukungan sosial. *Coping mechanism* terdapat dua macam, yaitu *problem solving focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem solving focused coping* adalah strategi koping yang berfokus pada penyelesaian masalah (stressor), sedangkan *emotion focused coping* mengabaikan stressor untuk mengatasinya secara sementara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan antara *coping mechanism* dengan hasil belajar pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini dilakukan dengan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Terdapat 190 responden yang didapatkan menggunakan metode *total sampling*. Data dianalisa dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan $p < 0,05$. Kuesioner yang digunakan adalah *Ways of Coping Checklist* terdiri atas 32 pertanyaan, yaitu 16 pertanyaan mengenai *problem solving focused coping* dan 16 pertanyaan mengenai *emotion focused coping*. Hasil belajar mahasiswa diukur dengan nilai Ujian Akhir Blok (UAB) Basic Science 1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2015 menggunakan strategi *coping mechanism* yang hampir sama banyak antara *problem solving focused coping* (59,5%) dan *emotion focused coping* (40,5%). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara strategi *coping mechanism* dengan hasil UAB Basic Science 1 dengan nilai $p = 0,476$.

Kata kunci: *emotion focused coping*, mekanisme koping, *Problem solving focused coping*

Relation between Coping Mechanism and Results of Basic Science 1 Final Block Exam Students Class of 2015 Faculty of Medicine Universitas Lampung

Abstract

Coping mechanism defined as behavior that is used by individuals in overcoming problems that can cause stress by evading, avoiding and reducing stress or by completing and seeking social support. There are two kinds of Coping mechanism; Problem solving focused coping and Emotion focused coping. Problem solving focused coping is coping strategy that focuses on solving problems (stressor), while Emotion focused coping is ignoring stressors to overcome temporarily. This study aims to determine the association between Coping mechanism and learning outcomes on students class of 2015, Faculty of Medicine, Universitas Lampung. This study was conducted with observational analytic method and cross sectional approach. There are a total of 190 respondents based on total sampling. Data was analysed by chi-square analytic with the reliability $p < 0,05$. The questionnaire use Ways of Coping Checklist consisted of 32 questions, 16 questions about problem solving focused coping and 16 questions about emotion focused coping. Student learning outcomes are measured by the results of Basic Science 1 Final Block Exam. The students class of 2015, Faculty of Medicine Universitas Lampung use Coping mechanisms almost similar. Problem solving focused coping (59,5%) and emotion focused coping (40,5%). There was no significant relationship between coping mechanism with the results of Basic Science 1 Final Block Exam, the value $p = 0,476$.

Keywords: *coping mechanism*, *emotion focused coping*, *problem solving focused coping*

Korespondensi: Galih Prasetyo Ekin Basuki Utomo, alamat Jl. Soemantri Brodjonegoro No. 1, email: Galihprstio@gmail.com

Pendahuluan

Coping mechanism adalah tingkah laku atau tindakan penanggulangan sembarang perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan sesuatu masalah. *Coping mechanism* juga diartikan sebagai upaya, baik mental maupun perilaku untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, dan

meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Selain itu, *coping mechanism* dapat diartikan sebagai perilaku mengatasi masalah. Perilaku mengatasi masalah merupakan kecenderungan perilaku yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stress dalam menghindari, menjauhi, dan mengurangi

stress atau menyelesaikan dan mencari dukungan sosial.¹

Coping mechanism terdapat dua macam yaitu *problem solving focused coping* dan *emotion focused coping*. Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang, dan sejauh mana tingkat stress dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. Seseorang cenderung menggunakan *problem solving focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya bias dikontrol seperti, masalah-masalah yang berhubungan dengan sekolah atau pekerjaan. Sebaliknya, ia akan cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping* ketika dihadapkan pada masalah yang menurutnya sulit dikontrol. *Problem solving focused coping* berfungsi mengubah relasi antara individu dan lingkungan yang bermasalah dengan melakukan tindakan langsung pada lingkungan atau individu yang bersangkutan.²

Setiap orang pasti pernah mengalami stres. Ketika subjek lahir hingga akhir hayatnya, manusia akan selalu menemui berbagai tuntutan dan tekanan dalam usaha menjalani kehidupan ini, baik dari lingkungan maupun diri sendiri. Dalam usaha pemenuhan tersebut, seseorang dapat mengalami stres. Stres yang berkepanjangan dapat melemahkan kemampuan fisik maupun psikologis seseorang. Stres merupakan suatu pola respon yang ditunjukkan seseorang ketika menghadapi suatu peristiwa yang membuat dirinya merasa terancam, atau tertantang terhadap bahaya yang mengancam dirinya. Pola reaksi tersebut meliputi reaksi fisik dan reaksi psikologis. Reaksi ini akan mengakibatkan timbul suatu ketidakseimbangan untuk dirinya dan memerlukan suatu tenaga yang lebih untuk mengembalikan keseimbangan tersebut.³

Stres merupakan bagian dari pengalaman hidup yang dimiliki oleh manusia. Seperti halnya hidup itu sendiri yang merupakan sesuatu yang rumit dan kompleks. Oleh karena stress dapat dilihat dari sudut kajian yang berbeda. Dalam peristiwa stress ada beberapa hal yang saling terkait yaitu: hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stress orang yang mengalami stress dan hubungan antara orang yang mengalami dengan hal-hal yang menjadi penyebab stress.⁴

Stres yang dialami manusia tidak menyangkut segifisik saja, tetapi juga akan menyangkut kejiwaan. Sebab manusia merupakan makhluk holistik yang merupakan suatu kesatuan antara materialnya. Ada empat macam reaksi stres, yaitu psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi tersebut dalam perwujudannya dapat bersifat positif tetapi juga dapat bersifat negatif. Namun yang sering dilihat oleh masyarakat yaitu reaksi-reaksi yang bersifat negative saja.⁵

Stres yang berdampak positif, akan ditampilkan dalam bentuk peningkatan performa kerja, stimulasi bekerja untuk lebih giat, peningkatan motivasi diri, peningkatan inspirasi untuk hidup yang lebih baik dan sebagainya. Sedangkan dampak negatif dari stres, akan terjadi bila stressor melebihi dari batas kemampuan individu yang mengatasinya.⁶

Gangguan stres biasanya timbul secara lamban pada setiap individu serta belum jelas kapan timbulnya dan sering sulit untuk disadari. Tahapan stres yang paling ringan yaitu disertai perasaan semangat kerja besar bahkan berlebihan (*overacting*) dan senang dengan pekerjaannya serta lebih bersemangat. Lalu selanjutnya, dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbullah berbagai keluhan akibat cadangan energi yang menipis, merasa letih dan tidak dapat santai. Semakin lama, keluhan-keluhan tersebut akan semakin nyata dan mengganggu. Sebagai contoh, gangguan lambung dan usus semakin nyata, rasa tidak tenang dan ketegangan emosional semakin meningkat, sulit tidur malam (*insomnia*), namun kelainan fisik pada organ belum ditemukan. Saat kelelahan fisik dan mental semakin mendalam, tubuh seseorang tidak mampu melakukan kerja ringan dan sederhana sehingga terjadi gangguan dalam tubuh seperti: gangguan sistem pencernaan semakin berat, rasa ketakutan dan cemas meningkat, mudah bingung dan panik.⁷

Banyak mahasiswa yang terbebani dengan kewajiban di Fakultas Kedokteran. Terutama pada mahasiswa baru yang harus beradaptasi lagi dengan proses belajar yang baru. Bila pada sewaktu di SLTA siswa terbiasa dengan sistem belajar *teacher-centered*, maka berbeda halnya dengan sistem belajar di

Fakultas Kedokteran yaitu *student-centered*. Banyak mahasiswa yang berhasil beradaptasi dengan sistem pembelajaran dan lingkungan baru namun tidak banyak juga mahasiswa yang gagal. Hal ini disebabkan karena perbedaan cara penggunaan penanggulangan stressor.⁸

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan bahwa mahasiswa baru memiliki tingkat stressor yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lain yang lebih senior. Hal ini disebabkan karena mahasiswa baru harus beradaptasi dengan lingkungan baru, gaya belajar baru dan lingkungan sosial baru.¹⁰

Remaja lebih sering menghadapi stres dengan cara mengabaikan stressornya. Mengabaikan masalah dengan menghindari, mengalihkan, dan penolakan adalah strategi coping yang tidak produktif. *Coping* yang paling sering dilakukan remaja ketika dihadapkan dengan stres adalah mendengarkan musik, menonton televisi, berolah raga, dan berkumpul bersama teman. Jarang sekali remaja menggunakan *problem solving focused coping*. Strategi itu dikatakan strategi *coping* yang tidak produktif karena tidak ada usaha yang dibuat untuk menyelesaikan masalah atau mengurangi stres. Dampak yang diakibatkan gagalnya mahasiswa baru dalam penggunaan *coping* yaitu hasil belajar yang kurang maksimal.⁹

Metode

Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel diambil dengan cara total sampling. Analisis yang digunakan adalah uji *chi-square* dengan nilai tingkat kepercayaan $p < 0,05$.

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada bulan November di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan 190 orang responden sebagai objek penelitian yang dipilih secara total sampling. Peneliti memberikan 32 kuesioner tentang pertanyaan 16 pertanyaan mengenai *problem solving focused coping* dan 16 pertanyaan mengenai *emotion focused coping*.

1. Analisis Univariat

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, distribusi responden berdasarkan

jenis kelamin didapatkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki laki sebanyak 50 responden (26,32%) dan perempuan sebanyak 140 responden (73,68%). Hal tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel.1 Distribusi berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persen (%)
Laki-laki	50	26,32
Perempuan	140	73,68
Total	190	100

b. Coping mechanism

Dari total skor responden pada kuesioner *Coping mechanism*, didapatkan 2 kategori yaitu *Problem solving focused coping* dan *Emotion focused coping*. Tabel dibawah menunjukkan bahwa dari 190 responden, yang memiliki *Problem solving focused coping* sebanyak 59,5% atau sebanyak 113 orang. Mahasiswa yang memiliki *Emotion focused coping* sebanyak 40,5% atau 77 orang.

Tabel 2. Kategori kuesioner Coping Mechanism

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Problem Solving Focused Coping</i>	113	59,5
<i>Emotion focused coping</i>	77	40,5
Total	190	100,0

c. Nilai UAB Basic Science 1

Berdasarkan Ujian Akhir Blok yang telah dilaksanakan pada blok Basic Science 1 didapatkan bahwa terdapat 25 mahasiswa atau sekitar 13,2% mahasiswa yang lulus dalam UAB Basic Science 1. Mahasiswa yang mendapatkan nilai UAB yang tidak lulus sebanyak 165 atau sekitar 86,8%.

Tabel 3. Kategori nilai UAB Basic Science 1

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Lulus	25	13,2
Tidak lulus	165	86,8

2. Analisis Bivariat

Dari hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p=0,476$. Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *coping mechanism* dengan hasil Ujian Akhir Blok Basic Science 1.

Tabel 4. Tabulasi Silang *Coping Mechanism* terhadap nilai UAB Basic Science 1

	Nilai UAB		Total	p
	Lulus	Tidak Lulus		
<i>Problem Solving Focused Coping</i>	17	96	113	0,476
<i>Emotion Focused Coping</i>	8	69	77	
Total	25	165	190	

Pembahasan

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *coping mechanism* dengan hasil UAB Basic Science 1. Hal ini dapat dilihat bahwa nilai $p=0,476$. Hal ini terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi hasil UAB selain *coping mechanism* seperti tingkat stres yang dialami dan banyaknya stres yang dialami. Koping yang berpusat pada emosi dapat menjadi efektif dalam beberapa situasi, yaitu dalam keadaan stres yang tidak dapat dihindarkan dan usaha untuk mencari jalan keluar untuk membuat perasaan nyaman merupakan pilihan yang tepat.¹⁶

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya didapatkan, sebanyak 29,3% mahasiswa menggunakan strategi *Problem Solving Focused Coping*. Mahasiswa yang menggunakan strategi *Problem Solving Focused Coping* mendapatkan hasil belajar yang baik.¹¹

Masih terdapatnya mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* ini terjadi karena, proses kognitif *negative self-schemas* membuat mahasiswa memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan membuat remaja merasa tidak memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan membuat mahasiswa merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan setiap masalah yang terjadi dalam hidupnya. Oleh karena itu mahasiswa lebih memilih untuk mengabaikan stressornya. Mahasiswa lebih sering mengabaikan masalah dengan menghindari, mengalihkan, dan penolakan

adalah strategi *coping mechanism* yang tidak produktif.¹²

Problem solving focused coping mencakup tindakan secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari situasi yang relevan dengan situasi masalah. Seseorang dapat memfokuskan masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil menemukan cara untuk mengubahnya di kemudian hari. Strategi untuk memecahkan masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternatif yang dipilih.¹³

Strategi *emotion focused coping* juga berarti strategi penghindaran yaitu aktivitas mengalihkan kita dari *mood*, antara lain melibatkan diri dalam aktifitas yang menyenangkan dan cenderung meningkatkan perasaan kendali kita, seperti berbelanja, bermain *game* dan lain sebagainya. Tujuan strategi pengalihan adalah menjauhkan diri dari pikiran negatif dan mendapatkan kembali perasaan menguasai masalah. Itulah kenapa strategi *emotion focused coping* merupakan strategi yang kurang tepat karena tidak menyelesaikan stressor yang dialami oleh setiap individu.¹⁴

Tidak terdapatnya hubungan antara *coping mechanism* dengan UAB Basic Science 1 pada penelitian ini dapat disebabkan karena tidak hanya strategi *coping mechanism* saja yang dibutuhkan untuk mendapat hasil belajar yang baik. Banyak faktor seperti faktor internal dan faktor eksternal yang turut mempengaruhi hasil belajar.

Dampak yang diakibatkan kegagalan mahasiswa baru dalam memilih strategi *coping* yaitu hasil belajar yang kurang maksimal. Remaja lebih sering menghadapi stres dengan cara mengabaikan stressornya. Mengabaikan masalah dengan menghindari, mengalihkan, dan penolakan adalah strategi coping yang tidak produktif. Sehingga stressor tersebut tidak pernah teratasi.¹⁵

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2015 menggunakan strategi *coping mechanism* yang hamper sama banyak antara *problem solving focused coping* dan *emotion focused coping*.

Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara strategi *coping mechanism* dengan Ujian Akhir Blok *Basic Science* 1.

Daftar Pustaka

1. Khasanah ML, Wuryanto E, Hidayati TN. Analisis mekanisme coping mahasiswa semester I menghadapi ujian OSCA (Objective Structured Clinical Assesment) di akademi keperawatan muhamadiyah kendal. Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah 2014. Jawa Tengah: PPNI; 2014.
2. Trisnawati, Nauli FA, Agrina. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru. JOM PSIK; 2007
3. Naviska N. Gambaran mekanisme coping siswa kelas 3 SMA di SMAN 1 Purwakarta tahun ajaran 2011/2012 menjelang ujian nasional. [skripsi]. Depok: University of Indonesia; 2012.
4. Bingku TA, Bidjuni H, Wowiling F. Perbedaan tingkat stress mahasiswa reguler dengan mahasiswa ekstensi dalam proses belajar di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran unsrat manado. Jurnal Keperawatan. 2014; 2(2)
5. Hariyoga S, Supriyanto E. Pengaruh kecerdasan emosional, perilaku belajar, dan budaya terhadap tingkat pemahaman akuntansi dengan kepercayaan diri sebagai variabel pemoderasi. Jurnal Riset Manajemen dan Akuntansi. 2014; 2(1):23-34.
6. Carver CS, Smith JC. Personality and coping. annual review of psychology. 2010; 61(2):679-704.
7. Wuryani RD, Sri K. Hubungan antara kondisi stres dengan persepsi kesulitan tidur pada mahasiswa. 2006 [diakses 27 Juli 2017]. Tersedia dari http://psychology.uui.ac.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-01320198.pdf
8. Dani SM, Hamidy MY, Risma D. Hubungan antara tingkat stres dengan strategi coping pada mahasiswa kepaniteraan klinik fakultas kedokteran universitas riau [internet]. 2012. [diakses tanggal 27 Juli 2017]. Tersedia dari: <http://repository.unri.ac.id>.
9. Frydenberg E. Adolescent coping: advance In theory, research, and practice. New York: Routledge; 2008.
10. Malik M. Hubungan antara learning approach terhadap hasil belajar mahasiswa tahun pertama pada blok learning skill and basic professionalism di fakultas kedokteran universitas lampung [skripsi]. Lampung: Universitas Lampung; 2015.
11. Kusumaningrum AT. Pengaruh stressor dan cara belajar terhadap prestasi belajar pada mahasiswa diploma III kebidanan stikes muhammadiyah lamongan [thesis]. Surakarta: Universitas Sebelas Maret; 2013.
12. Yu B, Chen X, Li S, Liu Y, Tiurra AJ, Yan H et al., Acculturative stress and influential factors among international students in China: A Structural Dynamic Perspective. PLoS ONE. 2014; 9(4):1-8.
13. Herwina M. Sumber stres, strategi coping dan tingkat stres pada remaja awal dan madya [thesis]. Depok: University of Indonesia; 2006.
14. Smith C, Flachsbart C. Relations between personality and coping: ameta-analysis. Journal of Personality and Social Psycology. 2007; 93(6): 1080-107.
15. Rasmun. Stress, coping, dan adaptasi teori dan pohon masalah mahasiswa keperawatan. Jakarta: CV Sagung Seto; 2004.
16. Brannon, L, Feist. An introduction to behavior and health. J. Health Psychology. 2009.