

## KECEMASAN SAAT MENGIKUTI PRAKTIKUM LABORATORIUM DIMASA PANDEMI COVID-19 DENGAN MEKANISME KOPING

**Ailine Yoan Sanger, Anggraini Agustina Ayomi**

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Jl. Arnold Mononutu, Airmadidi, Minahasa Utara, Sulawesi  
Utara, 95371

E-mail: [s21810163@student.unklab.ac.id](mailto:s21810163@student.unklab.ac.id)

### **Abstract**

*Anxiety is a feeling of worry and fear experienced by individuals associated with laboratory practicums during COVID-19 pandemic which can cause mental health problems if not addressed. In overcoming anxiety problems, individuals will use strategies in problem solving, namely coping mechanisms. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety and coping mechanisms. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety and coping mechanisms. The method used is cross sectional, with pearson correlation statistical test. The sampling technique used a probability sampling technique with a random sampling of 172 respondents. The results of the study was the majority 90(52.3%) respondents experienced mild anxiety. In terms of anxiety, as many as 162 (94.2%) respondents used adaptive coping mechanisms. It was found that there was a significant relationship between anxiety and coping mechanisms in students with  $p = 0.000$  and  $r = -0.381$ . This means that the lower a person's anxiety, the person's coping mechanism leads to an adaptive coping mechanism. The results of this study are expected to be a reference for further researchers in dealing with student anxiety during COVID-19 pandemic in order to maintain adaptive coping mechanisms to overcome anxiety due to pandemic.*

**Keywords:** Anxiety, COVID-19, Laboratory Practicums, Pandemic

### **Abstrak**

Kecemasan merupakan perasaan khawatir dan takut, dialami individu yang berhubungan dengan praktikum laboratorium dimasa pandemi COVID-19 yang dapat menimbulkan masalah kesehatan mental jika tidak diatasi. Dalam mengatasi masalah kecemasan, individu akan menggunakan strategi dalam penyelesaian masalah yaitu mekanisme koping. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecemasan saat mengikuti praktikum laboratorium di masa pandemi COVID-19 dengan mekanisme koping. Metode yang digunakan yaitu *cross sectional*, dengan uji statistik *pearson correlation*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan pengambilan sampel secara acak berjumlah 172 responden. Hasil penelitian didapati mayoritas 90 (52.3%) responden mengalami cemas ringan. Dalam hal mekanisme koping, sebanyak 162 (94.2%) responden menggunakan mekanisme koping yang adaptif. Didapati terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan mekanisme koping pada mahasiswa dengan nilai  $p = 0.000$  dan nilai  $r = -0.381$ . Artinya adalah semakin rendah kecemasan seseorang, mekanisme koping seseorang mengarah kepada mekanisme koping yang adaptif. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya dalam menghadapi kecemasan mahasiswa dimasa pandemi COVID-19 agar tetap memperhatahkan mekanisme koping yang adaptif untuk mengatasi kecemasan akibat pandemic.

**Kata Kunci:** COVID-19, Kecemasan, Pandemi, Praktikum Laboratorium

### **Pendahuluan**

COVID-19 atau *corona virus disease 2019* adalah virus yang menyerang tubuh manusia dengan melemahkan sistem imun. Gejala umum ketika seseorang terinfeksi virus COVID-19 adalah demam

dan juga batuk kering bahkan sampai gejala serius yaitu kesulitan bernafas, nyeri dibagian dada, rasa kebingungan, ketidakmampuan mempertahankan kesadaran dan wajah nampak membiru. Virus ini menyebar cepat dan WHO atau *world health organization* mengumumkan virus ini menjadi

pandemi di dunia pada tanggal 11 Maret 2020 (Kamir & Simamarta, 2021).

Dengan tingginya kasus COVID-19, menteri kesehatan Indonesia menetapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) untuk menurunkan proses penyebaran virus corona dengan memaksimalkan pembelajaran secara daring. Ketika angka pandemi COVID-19 menurun, menteri pendidikan dan kebudayaan, menteri agama, menteri kesehatan dan menteri dalam negeri menetapkan keputusan bersama dalam penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi COVID-19, dimana pembelajaran dengan metode tatap muka dapat dijalankan berdasarkan kesiapan pada setiap daerah yang memiliki resiko tingkat penularan COVID-19 rendah. Mengikuti perkembangan peraturan Pemerintah, pembelajaran secara tatap muka pada masa pandemi COVID-19 diijinkan mulai bulan Januari 2021 dengan menerapkan protokol kesehatan sehingga segala kegiatan yang dilakukan pada masa pandemi COVID-19 harus disesuaikan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021).

Banyak perubahan yang terjadi karena pandemi COVID-19 termasuk perubahan pada lingkungan dan cara bersosial satu dengan yang lain. Dengan segala perubahan yang terjadi, membuat mahasiswa merasa cemas dengan COVID-19 saat mengikuti praktikum laboratorium. Kecemasan atau ansietas dapat berdampak positif. Ketika individu mengalami kecemasan, seorang individu dapat berkembang seiring dengan adanya sikap konfrontasi (pertentangan), antisipasi terhadap kecemasan dengan menggunakan pengetahuan dan sikap dalam mengatasi kecemasan itu sendiri. Kecemasan merupakan perasaan gelisah dan cemas karena ada hal yang membuat individu tersebut merasa tidak nyaman atau bahkan takut terhadap sesuatu yang tidak diketahui yang seringkali disertai dengan respon terhadap kecemasan tersebut. Kecemasan mengisyaratkan akan adanya bahaya sehingga dapat membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan untuk menghadapi ancaman yang akan datang (Nurhalimah, 2016).

Menurut data yang dilansir dari penelitian Choi, Hui dan Wan (2020) dari 500 responden warga Hong Kong sebanyak 19% mengalami depresi, 14% mengalami kecemasan dan 25,4% melaporkan bahwa kesehatan mental mereka memburuk sejak pandemi COVID-19. Kemudian menurut data yang dilansir dari penelitian Suriastini, Sikoki dan Listiono (2020) sebanyak 3.533 responden dari 34 provinsi di Indonesia didapati sebanyak 55% mengalami kecemasan dan 58% mengalami depresi dimasa pandemi COVID-19.

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, tidak terkecuali juga mahasiswa. Mahasiswa keperawatan yang akan mengikuti praktikum laboratorium pada umumnya mengalami kecemasan sehingga membuat proses praktikum di laboratorium terganggu. Praktik laboratorium merupakan bagian penting dalam keperawatan dan menjadi sebuah kesempatan bagi mahasiswa untuk melatih *skill* sebelum memasuki tahap praktikum di rumah sakit (Nurhidayati & Muhsinatun, 2018). Menurut Mahfud dan Gumantan (2020), kecemasan yang dialami mahasiswa pada saat praktikum laboratorium, disebabkan pandemi COVID-19. Adapaun hal-hal yang berhubungan dengan pandemi diantaranya adalah banyaknya kasus COVID-19, situasi pandemi yang tidak diketahui akan berakhir kapan, serta aturan-aturan bahkan kebiasaan-kebiasaan baru yang membuat mahasiswa harus beradaptasi (Christianto dkk, 2020).

Ketika individu merasakan cemas maka individu dapat berespon dengan cara beradaptasi. Proses adaptasi yang dapat dilakukan oleh setiap individu berbeda-beda yang dapat terlihat dari mekanisme koping masing-masing. Mekanisme koping adalah cara seseorang beradaptasi dengan stres dan ansietas dengan memberdayakan diri. Mekanisme koping yang baik akan membantu mahasiswa untuk menjadi kreatif dan belajar dalam penyelesaian masalah itu sendiri dan mengarah kepada koping yang *adaptive* (Wijayanti & Endah, 2015). Selain itu, apabila masalah yang ditemui dapat diselesaikan dengan baik, mahasiswa dapat terlihat kompeten dalam profesinya dan dapat beraktivitas dalam kehidupannya (Wijayanti & Endah, 2015). Koping efektif mewujudkan respon *adaptive* sedangkan koping tidak efektif menyebabkan respon *maladaptive* (Sumoked, Wowling & Rompas, 2019). Reaksi koping yang *maladaptive* dilakukan secara tidak realistis dengan penipuan terhadap diri sendiri, penyimpangan yang bersifat *maladaptive*. Menurut Tyas dkk (2017) individu menipu diri sendiri dengan berpandangan sesuatu yang buruk adalah baik atau yang baik adalah sesuatu hal yang buruk. Apabila masalah yang ditemui tidak dapat diselesaikan dengan baik, mahasiswa pun dapat terlihat frustrasi, marah cemas bahkan sampai depresi (Wijayanti & Endah, 2015).

Studi awal dilakukan peneliti pada 33 mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Klabat. Dari hasil yang ada, didapati bahwa mayoritas dari mahasiswa tersebut merasa khawatir, cemas dan takut dalam

mengikuti praktikum laboratorium di masa pandemi COVID-19 secara tatap muka. Berdasarkan uraian yang dikemukakan, peneliti tertarik untuk mengetahui kecemasan yang dialami para mahasiswa saat mengikuti praktikum laboratorium dimasa

pandemi COVID-19 dan hubungannya dengan strategi mekanisme koping yang digunakan.

## Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif korelasi melalui pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat I dan II yang mengikuti praktikum laboratorium dimasa pandemi COVID-19 yang aktif berkuliah pada semester 1 TA 2021/2022 sebanyak 172 responden yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini.

Instrumen untuk mengukur tingkat kecemasan dalam penelitian ini diadopsi dari kuesioner *Zung Self Anxiety Rating-Scale* (ZSAR-S) yang dibuat oleh Zung dan diterjemahkan oleh Syarifah (2013) dengan Cronbach's *Alpha* 0,829. Instrumen yang digunakan untuk mengukur mekanisme koping diadopsi dari kuesioner mekanisme koping oleh Anelia (2012) dan diadaptasi oleh Sumangkut dan Sanger (2020) Cronbach's *Alpha* 0,976.

## Hasil

Tabel 1. Gambaran Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frequency	Percent (%)
Tidak Cemas	71	41.3
Cemas Ringan	90	52.3
Cemas Sedang	10	5.8
Cemas Berat	1	0.6
Total	172	100.0

Tabel 1 menunjukkan mayoritas mahasiswa tingkat I dan II Universitas Klabat memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 90(52.3%) responden , tidak cemas sebanyak 71 (41.3%) responden, cemas sedang sebanyak 10 (5.8%) responden, dan cemas berat 1 (0.6%) responden.

Tabel 2. Gambaran Mekanisme Koping

Mekanisme Koping	Frequency	Percent (%)
Maladaptif	10	5.8
Adaptif	162	94.2
Total	172	100.0

Tabel 2 menunjukkan mayoritas mahasiswa tingkat I dan II Universitas Klabat ketika mengatasi kecemasan yang dialami menggunakan mekanisme koping yang adaptif sebanyak 162 (94.2%) responden dan sebanyak 10 (5.8%) responden menggunakan mekanisme koping yang maladaptif.

Tabel 3. Korelasi Kecemasan dan Mekanisme Koping

Variabel	Mekanisme koping		Interpretasi
	<i>r</i>	<i>p</i>	
Kecemasan	-0.381	0.000	Signifikan

Tabel 3 menunjukkan bahwa  $p$  value =  $0.000 < 0.05$  yang artinya hubungan yang signifikan antara kecemasan mahasiswa keperawatan Universitas Klabat saat mengikuti praktikum laboratorium di masa pandemi COVID-19 dengan mekanisme koping. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa nilai korelasi  $r = -0.381$  dengan arah negatif artinya semakin rendah tingkat kecemasan maka mekanisme koping yang dilakukan mahasiswa semakin adaptif.

## Pembahasan

Mayoritas mahasiswa fakultas keperawatan berada pada kategori cemas ringan. Nurhalimah (2016) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan gelisah yang diakibatkan oleh ketidaknyamanan ataupun perasaan takut yang disertai dengan respons. Lebih lanjut mayoritas mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan ditunjukkan dengan tangan yang teraba hangat dan berkeringat, badan terasa lemah dan cepat lelah, sakit kepala, nyeri otot, nyeri leher, rasa gelisah dan gugup, merasa mudah marah atau tersinggung. Adapun hasil penelitian yang didapati oleh Lestari dkk (2018) mendapati bahwa para responden yang mengalami kecemasan ringan menunjukkan gejala seperti gelisah dan perasaan tidak nyaman maupun sulit berkonsentrasi.

Mayoritas mahasiswa fakultas keperawatan menggunakan koping yang adaptif. Mekanisme koping adalah cara individu beradaptasi dengan stres yang dialami dalam hal ini adalah kecemasan. Koping yang adaptif mewujudkan respon yang baik sedangkan yang maladaptif menyebabkan respon yang kurang baik (Sumoked, Wowling & Rompas, 2019). Mekanisme koping adaptif berorientasi pada tindakan yang *realistic* untuk menurunkan masalah kecemasan (Nurhalimah, 2016). Tindakan yang *realistic* seperti melakukan penyesuaian diri sesuai kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam menurunkan kecemasan (Nadlyfah & Kustanti, 2018). Sumangkut dan Sanger (2020) menjelaskan bahwa mekanisme koping yang digunakan mahasiswa keperawatan adalah mekanisme koping yang adaptif seperti meminta saran dari keluarga jika ada masalah dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Lebih lanjut, mayoritas mahasiswa yang menggunakan mekanisme koping dalam mengatasi



kecemasan saat mengikuti praktikum laboratorium di masa pandemi COVID-19 umumnya menggunakan mekanisme koping yang penekanannya adalah pada emosi seperti tidak peduli dengan masalah yang timbul selama praktikum, berusaha mengoreksi dan memperbaiki diri sendiri dari berbagai keterbatasan dan kekurangan, berusaha mengoreksi dan menjadikan diri lebih baik lagi dari segala keterbatasan dan kekurangan.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan mekanisme koping. Menurut Sumangkut dan Sanger (2020), semakin rendah tingkat kecemasan maka mekanisme koping yang dilakukan semakin adaptif, begitu pula sebaliknya jika kecemasan tinggi maka mekanisme koping yang dilakukan adalah maladaptif. Masalah yang diselesaikan dengan mekanisme koping yang adaptif memfasilitasi mahasiswa untuk dapat berkreaitivitas serta kompeten dalam profesi keperawatan (Wijayanti & Endah, 2015). Menurut Yusuf dkk (2016), cemas ringan sering dikaitkan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, yang membuat seorang individu menjadi waspada dan memperluas persepsi terhadap kehidupannya. Ketika individu cemas, maka adaptasi akan dilakukan dengan melibatkan mekanisme koping dalam memanipulasi lingkungan (Budiono, 2016).

## Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan mekanisme koping pada mahasiswa. Semakin rendah kecemasan seseorang, mekanisme koping seseorang mengarah kepada mekanisme koping yang adaptif. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya dalam menghadapi kecemasan mahasiswa dimasa pandemi COVID-19 agar tetap mempertahankan mekanisme koping yang adaptif untuk mengatasi kecemasan akibat pandemi sehingga proses pembelajaran mahasiswa dapat berjalan dengan baik.

## Referensi

- Budiono. (2016). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan
- Choi, E. H., Hui, B. H., & Wan, E. F. (2020). International Journal of Environmental Rerearch and Public Health. *Depresion and anxiety in Hong Kong during COVID-19*, 1-11.
- Christianto, L.P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen & Ardani. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemic COVID-19. *Jurnal Selaras*, 67-82
- Kamir & Simarmata . (2021, Ferbruary 5). *COVID-19 Seribu satu wajah*. Retrieved from Kita menulis: <https://kitamenulis.id/2021/02/05/covid-19-seribu-satu-wajah/>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021, Maret 2). *Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Semester Genap Tahun Akademik 2020/2021*. Retrieved from LLDikti: <https://lldikti1.kemdikbud.go.id/berkas/0173ee2pm2021ditjendikti.pdf>
- Lestari, Y. A., Suidah, H., Chasanah, N., & Nur, E. N. (2018). Hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan menghadapi pembelajaran klinik pada mahasiswa semester IV program studi ilmu keperawatan Stikes Dian Husada Mojokerto. *Nurse and Health Journal: Jurnal Keperawatan*, 1-7
- Mahfud & Gumantan. (2020). Survey of student anxiety levels during the covid-19 pandemic. *Jurnal pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*, 86-97.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di semarang. *Jurnal Empati*, 136-144
- Nurhalimah. (2016). *Keperawatan Jiwa*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM kesehatan.
- Nurhidayati & Muhsinatun. (2018). Gambaran kecemasan mahasiswa profesi ners universitas muhamadiyah semarang. *Prosiding seminar nasional unimus*, 33-41.
- Sumangkut,S.M. & Sanger,A.Y.(2020).Hubungan kecemasan dengan mekanisme koping mahasiswa keperawatan tingkat I universitas klabat. *Nutrix Journal*,1-5.
- Suriaistini, W., Sikoki, B., & Listiono. (2020). Gangguan kesehatan mental meningkat tajam : sebuah panggilan meluaskan layanan kesehatan. *Research Brief*, 1-4.
- Sumoked, A., Wowling, F., & Rompas, S. (2019). Hubungan mekanisme koping dengan kecemasan pada mahasiswa semester III program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran yang akan mengikuti praktek klinik keperawatan. *E-journal keperawatan (e-Kp)*, 1-7.
- Syarifah, S. N. (2013, September). *Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan saat menghadapi ujian skill lab di Universitas Islam*

Negeri Syarif Hidayatullah. Retrieved from  
Institutional Repository UIN Syarif  
Hidayatullah Jakarta:  
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25674>

Tyas, N. W., Sumasto, H., Suparji, & Sentosa, B. J.  
(2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Surabaya:  
Prodi Kebidanan Magetan Poltekes Kemenkes  
Surabaya.

Wijayanti, & Endah, T. (2015). Hubungan tingkat  
kecemasan dengan mekanisme koping  
mahasiswa semester II D-III keperawatan dalam  
menghadapi praktek klinik keperawatan di  
universitas nusantara PGRI Kendiri. *Efektor*,  
19-24.

Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2014).  
*Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*.  
Jakarta Selatan: Salemba Medika.