

HUBUNGAN MEKANISME KOPING INDIVIDU DENGAN KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA NERS

Eko Mulyadi, Program Studi Ilmu Keperawatan UNIJA Sumenep,
e-mail; eko.wiraraja@gmail.com

Syaifurrahman Hidayat, Program Studi Ilmu Keperawatan UNIJA Sumenep,
e-mail; sr.hidayat@yahoo.com

ABSTRACT

Anxiety is an individual response to a situation that is not fun and experienced by all living things in everyday life. One of the causes of anxiety in communication is lack of confidence. Effective coping produce persistent adaptation is a new and improved habits of the old situation, while ineffective coping ended with maladaptive behavior is behavior that deviates from normative desires and may harm themselves or others or objective environment in this study is to determine the relationship of the individual with anxiety coping mechanisms of interpersonal communication in Student nurses

This research is a descriptive analytic study using cross-sectional approach. The population in this study was all students of nurses professional study program Health Faculty Wiraraja University Sumenep 2013/2014 academic year, amounting to 77 students. The Total sampling was using sampling. Technical analysis of the data in this study using the Chi-square formula with a significant level (p) = α = 0.05 or 5%.

The results of the study are the respondents have partially adaptive coping mechanisms and most respondents had anxiety interpersonal communication with mild anxiety category, with conclusions There is a relationship with the individual coping mechanisms anxiety interpersonal communication in Student Nurses Health Faculty Wiraraja Sumenep.

PENDAHULUAN

Kecemasan muncul ketika orang menghadapi bahaya atau stressor. Stres dan kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia, merupakan gejala normal. Faktor-faktor yang dapat menimbulkan stress disebut stressor (Suliswati., dkk, 2004). Stress memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungan, lingkungan ini bisa berupa hal diluar diri (*outer world*) tetapi juga bisa dari dalam diri (*inner world*) jadi orang dikatakan adaptif bila individu bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain, tetapi individu juga bisa memenuhi kebutuhan sendiri (Wiramihardja, 2005).

Kecemasan dalam berkomunikasi sebenarnya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal bagi setiap orang. Dalam lingkup akademis misalnya, seorang mahasiswa sering memiliki kecemasan yang berlebihan ketika akan mempresentasikan tulisan ilmiahnya sehingga materi yang sudah dikuasainya tidak bisa disampaikan dengan baik. Kecemasan tersebut bisa disebabkan oleh faktor internal (pribadi) mahasiswa itu sendiri ataupun timbul karena situasi yang

melingkupi tindak penyampaian pesan (Santoso,dkk,1988).

Satu alasan mengapa komunikasi tidak efektif menurut Peplau (1988, *cit* Ellis, 2000) adalah kurangnya kesadaran akan aspek-aspek diri sendiri yang akan sangat mempengaruhi interaksi dengan orang lain, sisi-sisi yang tidak terkendali yang dapat menambah dan meyakinkan meskipun dengan baik, faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi adalah nilai-nilai kepercayaan, perasaan, dan perilaku.

Kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal adalah lingkungan yang berpengaruh pada komunikasi seseorang, misalkan disini pada mahasiswa baru yang pertama kali masuk perguruan tinggi, secara otomatis pertama kali akan merasa cemas dan sulit dalam berkomunikasi apabila dihadapkan dalam situasi yang baru, baik komunikasi yang bersifat formal maupun informal dengan individu ataupun kelompok yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda, sedangkan faktor internal adalah genetik (turunan), mekanisme koping individu, dan pengalaman individu. Salah satu faktor dalam keluarga yang mempunyai peranan penting dalam

pembentukan pribadi (faktor internal) seseorang adalah pola asuh orang tua kepada anaknya (Croskey, dalam Tiatri, 2004).

Salah satu faktor penyebab dari kecemasan dalam berkomunikasi adalah kurangnya kepercayaan diri. Keinginan untuk menutup diri, selain karena konsep diri yang negatif timbul dari kurangnya kepercayaan kepada kemampuan sendiri. Orang yang tidak menyenangkan dirinya merasa tidak akan mampu mengatasi persoalan. Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi. Ia takut orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya. Dalam diskusi akan lebih banyak diam, dalam pidato ia akan berbicara terputah-putah (Maltz, 1970 *cit* Ellis, 2000)

Adaptasi sebagai suatu bentuk respon yang sehat terhadap stress telah ditegaskan sebagai suatu perbaikan homeostatis pada system lingkungan internal. Hal ini termasuk respon pada proses penstabilan biologis internal dan pemeliharaan psikologis dalam hal jati diri dan rasa harga diri.

Koping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan perilaku maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normative dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan (Rasmus, 2004).

Berdasarkan studi pendahuluan di bulan April 2014 dengan cara observasi dan wawancara pada mahasiswa program profesi ners, ditemukan beberapa masalah yang telah di ungkapkan oleh 12 mahasiswa, bahwa pada saat mengikuti praktek klinik di rumah sakit, mahasiswa merasa ketakutan dan panik dalam berkomunikasi dengan petugas kesehatan di Rumah sakit. Disamping itu juga mahasiswa merasa bingung ketika harus melakukan tindakan asuhan keperawatan kepada klien, bahkan mahasiswa mengungkapkan bahwa ada mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas dalam melakukan praktek asuhan keperawatan karena panik hingga mengalami ketegangan dalam bentuk gelisah. Mahasiswa mengatakan stress dengan teguran atau didikan dari perawat rumah sakit (instruktur klinik) yang terkesan keras kepada mahasiswa program profesi ners saat paraktek. Dari sebagian besar mahasiswa yang merasa cemas dalam berkomunikasi disebabkan karena kurang

percaya diri, merasa cemas, gugup dalam menyampaikan suatu gagasan atau ide.

Keadaan dimana mahasiswa dalam mengikuti program profesi ners dapat dianggap sebagai stressor, kecemasan yang terjadi pada mahasiswa dapat mempengaruhi mentalnya sehingga dapat menimbulkan stress dan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir mahasiswa. Bila cemas yang berlangsung lama dan terus menerus, akan menyebabkan ketegangan pada mahasiswa (Keliat, 1998).

Pada mahasiswa yang mengikuti program profesi ners sering kali mengalami kecemasan dimana stressor tersebut baru pertama dialami dikarenakan belum pernah mempunyai pengalaman praktek di rumah sakit, sehingga ketika mengikuti praktek klinik di rumah sakit, mahasiswa sering kali tremor dalam melakukan asuhan keperawatan kepada klien dan bila kecemasan terus menerus di alami mahasiswa akan mengganggu konsentrasinya bahkan dapat mempengaruhi jiwa dan mentalnya.

Masalah kecemasan yang sering kali terjadi ditemui pada lingkungan baru, banyak hal para ahli atau peneliti yang mengadakan penelitian tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan, dimana faktor kecemasan telah dianggap sebagai bagian dari hidup yang tidak akan lepas dari berbagai masalah sehari - hari, sehingga faktor kecemasan akan dialami saat mahasiswa program profesi ners melakukan praktek keperawatan di rumah sakit, klinik atau di masyarakat.

Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan mekanisme koping individu dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada Mahasiswa Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *descriptive analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian ini di Progam Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep dan penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2014. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa program study profesi ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep. Pengambilan sampel menggunakan *random sampling* berjumlah 77 mahasiswa, dalam penelitian ini, menggunakan teknis analisis dengan rumus *Chi square*, digunakan untuk mengetahui hubungan dua variabel, dengan taraf signifikan (p) = 0,05 atau α = 5%.

HASIL PENELITIAN**Karakteristik Responden****a. Jenis Kelamin**

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Ners

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	60	77,9%
2	Perempuan	17	22,1%
Total		77	100%

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 77,9%.

b. Umur

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa Ners

No	Umur Responden	Jumlah	Persentase
1	24 tahun	36	46,8%
2	25 tahun	14	18,2%
3	26 tahun	6	7,8%
4	27 tahun	3	3,9%
5	29 tahun	2	2,6%
6	30 tahun	7	9,1%
7	31 tahun	3	3,9%
8	32 tahun	3	3,9%
9	33 tahun	1	1,3%
10	34 tahun	2	2,6%
Total		77	100%

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 24 tahun sebesar 46,8% dan sebagian kecil berumur 33 tahun sebesar 1,3%.

c. Status Perkawinan

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan Pada Mahasiswa Ners

No	Status Perkawinan	Jumlah	Persentase
1	Belum menikah	51	66,2%
2	Menikah	26	33,8%
Total		77	100%

Tabel 3. menunjukkan sebagian besar responden mempunyai status belum menikah sebesar 66,2%.

Mekanisme Koping

Tabel 4. Frekuensi Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Ners

No	Mekanisme Koping	Jumlah	Persentase
1	Adaptif	59	76,6%
2	Maladaptif	18	23,4%
Total		77	100%

Tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai mekanisme koping adaptif sebesar 76,6%.

Kecemasan Komunikasi

Tabel 5. Frekuensi Kecemasan komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Ners

No	Kecemasan Komunikasi	Jumlah	Persentase
1	Kecemasan Ringan	56	72,7%
2	Kecemasan Sedang	19	24,7%
3	Kecemasan Berat	2	2,6%
Total		77	100%

Tabel 5. menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan komunikasi interpersonal dengan kategori kecemasan ringan sebesar 72,7%.

Tabulasi Silang Hubungan Mekanisme Koping Individu Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal

Tabel 6. Tabulasi Silang Hubungan Mekanisme Koping Individu Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal

No	Mekanisme Koping	Kecemasan Komunikasi Interpersonal						Total	%
		Ringan		Sedang		Berat			
		Σ	%	Σ	%	Σ	%		
1	Adaptif	55	71,4%	4	5,2%	0	0%	59	76,6%
2	Maladaptif	1	1,3%	15	19,5%	2	2,6%	18	23,4%

Hasil Uji *Chi-Square* dengan *p value* = 0,000 (<0,05)

Tabel 6. menunjukkan bahwa sebagai besar responden memiliki mekanisme koping adaptif dengan mengalami kecemasan komunikasi interpersonal pada kategori kecemasan ringan sebesar 71,4%. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan dua variabel, dengan N= 77 yaitu hasil *p value* = 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan secara statistik antara mekanisme koping individu dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Ners.

PEMBAHASAN

Mekanisme Koping Individu

Hasil prosentase responden sebagian besar responden mempunyai mekanisme koping adaptif sebesar 76,6%, hal ini didukung oleh tingkat pendidikan pada responden yaitu lulusan Sarjana Keperawatan, sehingga responden bereaksi positif (adaptif) dalam menghadapi praktik profesi Ners dan memiliki strategi koping adaptif yang efektif untuk menurunkan kecemasan dalam berkomunikasi (Keliat, 2005).

Mekanisme koping adaptif yang digunakan oleh responden mampu menghasilkan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi serta masalah yang dihadapi seperti halnya mekanisme koping adaptif yang digunakan oleh responden dengan supresi dengan pendekatan proses pengendalian diri yang terang-terangan ditujukan menjaga agar impuls-impuls dan dorongan-dorongan yang ada tetap terjaga (mungkin dengan cara menahan perasaan itu secara pribadi tetapi mengingkarinya secara umum). Individu sewaktu-waktu mengesampingkan ingatan-ingatan yang menyakitkan agar dapat menitik beratkan kepada tugas, ia sadar akan pikiran-pikiran yang ditindas (supresi) tetapi umumnya tidak menyadari akan dorongan-dorongan atau ingatan yang ditekan (Rasmus, 2004).

Mekanisme koping adaptif yang digunakan oleh responden dapat mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan belajar untuk mencapai tujuan dimana dapat ditandai dengan mampu berbicara dengan orang lain, dapat memecahkan masalah dengan efektif, dan dapat melakukan aktifitas konstruktif

dalam menghadapi stressor. Proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful, koping merupakan respon individu yang muncul dan dapat digunakan saat situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik (Stuart dan Sundeen, 2002).

Responden yang bereaksinegatif (maladaptif) dalam mengikuti praktik profesi ners sebageian kecil sebanyak 23,4%, hasil ini dikarenakan pada situasi atau lingkungan yang baru dihadapi oleh individu yaitu saat pertama kali responden melaksanakan praktik ruangan baru, dimana responden melaksanakan prakti sesuai jadwal yang telah di tentukan institusi dengan mengikuti rotasi ruangan tiap dua minggu.

Mekanisme koping maladaptif yang digunakan tersebut respondeng menggunakan strategi mekanisme koping fiksasi dimana dalam menghadapi kegiatan praktik Ners sehari-hari individu dihadapkan pada suatu situasi menekan yang membuatnya frustrasi dan mengalami kecemasan, sehingga membuat individu tersebut merasa tidak sanggup lagi untuk menghadapinya dan membuat perkembangan normalnya terhenti untuk sementara atau selamanya. Dengan kata lain, individu menjadi terfiksasi pada satu tahap perkembangan karena tahap berikutnya penuh dengan kecemasan. Individu yang sangat tergantung dengan individu lain merupakan salah satu contoh pertahanan diri dengan fiksasi, kecemasan menghalanginya untuk menjadi mandiri (Rasmus, 2004).

Menurut Stuart dan Sundeen (2002) menyatakan bahwa koping merujuk pada pengatasan suatu situasi yang menimbulkan ancaman terhadap individu sehingga

mengatasi perasaan tidak nyaman seperti anxiety, rasa takut, berdukadan rasa bersalah sedangkan koping maladaptive dapat menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai sepertihalnya bekerja berlebihan, menghindar atau kehilangan kendali.

Kecemasan Komunikasi Interpersonal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan komunikasi interpersonal pada kategori kecemasan ringan sebesar 72,7%. Dimana menurut Stuart dan Sundeen (2002) menyatakan kecemasan ringan merupakan kecemasan normal, individu meningkatkan motivasi sehingga dapat menyiapkan untuk bertindak, rangsangan siap di internalisasikan dapat memotivasi individu dalam kehidupan dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas dalam berkomunikasi.

Bonner (2001) menyatakan bahwa kecemasan komunikasi interpersonal merupakan fenomena yang secara nyata mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh berbagai factor psikologis maupun factor fisik atau kombinasi dari factor-factor tersebut dimana kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu yang merupakan suatu keadaan emosi tanpa subjek yang spesifik.

Kecemasan komunikasi interpersonal yang digunakan mahasiswa saat mengikuti praktik profesi Ners merupakan motivasi penting untuk melakukan strategi-strategi koping untuk menurunkan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal, Ellis (2000) mengungkapkan hal yang sangat penting namun tampak sepele dalam kelangsungan komunikasi adalah lingkungan. Baik itu lingkungan fisik, sebisa mungkin menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman dalam melakukan komunikasi. Lingkungan baru akan mengganggu proses komunikasi, sehingga sebisa mungkin diperlukan kebiasaan untuk beradaptasi.

Hubungan Mekanisme Koping Individu dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal

Hasil penelitian sebagaibesar responden memiliki mekanisme koping adaptif dengan mengalami kecemasan komunikasi interpersonal pada kategori kecemasan ringan sebesar 71,4%. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan dua variabel, dengan $N=77$ yaitu hasil $p\ value = 0,000 (<0,05)$ yang berarti terdapat hubungan

secara statistik antara mekanisme koping individu dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Ners.

Rasmus (2004) mengungkapkan koping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan perilaku maladaptive yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normative dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan.

Hasil penelitian responden memiliki mekanisme koping maladaptive dan mengalami kecemasan berat sebanyak 2,6%, hal tersebut dikarenakan mahasiswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda baik dari segi intelegensi, nilai kepercayaan, budaya emosi, kognitif, *support system* dan lingkungan (Nazila, 2001).

Brilhart and Galanes, (2001) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat menjadi salah satu barier terbesar dalam komunikasi. Kecemasan komunikasi memberi reaksi negatif yang lebih besar dalam situasi kelompok bila dibandingkan dengan situasi lain. Kecemasan yang dialami memberi pengaruh dalam proses berfikir (kognitif) dan menimbulkan gejala seperti ketidakmampuan berkonsentrasi, pemikiran irasional dan mengurangi kemampuan membuat argumen.

Kecemasan komunikasi dapat dihubungkan dengan kecerdasan setiap individu. Seseorang mungkin cerdas pada satu situasi tetapi tidak pada situasi yang lain. Sebagai tambahan, komunikasi tidak dibatasi hanya dengan berbicara, sebagai contoh menjadi cemas untuk berbicara atau berkomunikasi dengan lancar tetap merasa nyaman dengan menulis (Effendy, 2005).

Mahasiswa yang mampu menciptakan strategi-strategi koping yang baik (adaptif) dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam mengikuti praktik Ners seperti yang telah diungkapkan oleh Keliat (2005) pada rentang respon kecemasan dapat di konseptualisasikan dalam rentang respon koping yang digambarkan pada model perawatan dari fenomena sehat sakit. Respon kecemasan dapat digambarkan dalam rentang respon adaptif maka kecemasan akan semakin ringan dan bila individu menggunakan strategi koping mal adaptif maka kecemasan akan semakin berat dan panik.

Menurut Hidayat (2008) menyatakan bahwa semakin adaptif mekanisme koping

yang digunakan mahasiswa maka tingkat kecemasan akan semakin berkurang dan semakin maladaptive mekanisme koping mahasiswa maka kecemasan akan semakin tinggi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik deskriptif dan inferensial dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan mekanisme koping individu dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Ners, Sebagian besar responden mempunyai mekanisme koping adaptif dan sebagian besar responden mengalami kecemasan komunikasi interpersonal dengan kategori kecemasan ringan

SARAN

- a. Bagi mahasiswa hendaknya melakukan modifikasi perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan strategi koping yang adaptif.
- b. Bagi peneliti selanjutnya perlu penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi dengan metode dan instrument penelitian yang lebih baik, misal dengan menambahkan metode observasi dan wawancara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (edisi 6). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Cetakan ketujuh Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- Carpenito, L.J., 2001. *Diagnosa Keperawatan*. EGC: Jakarta
- Effendy, U. (2005). *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Ellis, Roger, dkk, 2000, *Komunikasi Interpersonal dalam Keperawatan : Teori dan Praktek*, EGC, Jakarta
- Hardjana, M.A (2003). *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius
- Keliat, B.A. (1999). *Penatalaksanaan Stress*. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta
- Maramis, W.F. 2000. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press: Surabaya

- Notoatmojo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga Rineka Cipta: Jakarta
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika: Jakarta
- Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik*. Edisi 2, EGC: Jakarta
- Stuart, G.W., and Sundeen, S.J. 2002. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing. Sixth Edition*. St. Louis : Mosby Year Book.
- Sugiyono. 2005. *Statistika untuk Penelitian*. CV Alfabeta: Bandung
- Wiramihardja, S.A. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Refika Aditma: Bandung

