

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN KECEMASAN
PADA MAHASISWA BARU DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
JEMBER**

***RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGY WITH ANXIETY ON
NEW STUDENTS AT UNIVERSITY MUHAMMADIYAH JEMBER***

Eva Astiti¹ Erna Ipak Rahmawati² Siti Nur'aini³

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* dengan kecemasan pada mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini melibatkan 297 mahasiswa baru yang berasal dari beberapa fakultas yang ada di Universitas Muhammadiyah Jember. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *insidental sampling*.

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan bentuk *assosiatif*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala yaitu skala strategi *coping* yang terdiri dari 24 item pernyataan ($\alpha = 0,825$) dan skala kecemasan yang terdiri dari 32 item ($\alpha = 0,763$). Analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* dan menggunakan prosentase.

Hasil penelitian adalah ada hubungan antara strategi *coping* ($r = 0,302$, $p < 0,05$). Adapun gambaran kecemasan pada mahasiswa baru antara lain didapat prosentase pada kategori tingkat kecemasan tinggi yaitu sebesar 64,98 %, dan pada kategori sedang sebesar 6,73 %, serta pada kategori rendah sebesar 28,28 %. Sedangkan pada skala strategi *coping* 96 mahasiswa atau 30,97 % yang memilih bentuk strategi *coping planfull problem solving*, pada bentuk *possitif reapraisal* 68 mahasiswa atau sebanyak 22,89 %, 56 mahasiswa (18,95 %) memilih *denial*, 55 mahasiswa atau 18,51 % memilih *information seeking*, pada *assistance seeking* jumlah mahasiswa yang memilih adalah sebanyak 54 mahasiswa (18,18 %), 50 mahasiswa atau sebanyak 18,85 % memilih pada bentuk *avoidance*, 65 mahasiswa (21,88 %) memilih *direct action*, dan 37 mahasiswa atau sebanyak 12,45 % memilih pada bentuk *self criticism*.

Kata kunci : strategi *coping*, kecemasan

Abstract

This study aimed to examine the relationship between coping strategies with anxiety in new students at the University of Muhammadiyah Jember. The study involved 297 new students from several faculties at the University of Muhammadiyah Jember. The sampling technique was using incidental sampling technique.

This research is quantitative research and use coping strategies (24 item, $\alpha = 0,825$) and (32 item, $\alpha = 0,763$) as instrument . Analysis of the data using the Product Moment correlation of Karl Pearson and menggunakan percentage.

The results showed that there is a relationship between coping strategies with anxiety in new students at the University of Muhammadiyah Jember ($r = 0.302$, $p < 0,05$). Students have there were 64.98% students who have high level of anxiety and 28,28 % in low anxiety. While on a scale of 96 (30,97 %) coping strategies that students choose the form of coping strategies planfull problem solving, in the form of positif reapraisal 68 students (22,89 %), 56 students (18,95 %) chose denial, 55 students (18,51 %) chose information seeking, in seeking assistance, the number of students who choose is as much as 54 students (18,18 %), 50 students (18,85 %) chose to form avoidance, 65 students (21,88 %) chose direct action, and 37 students (12,45 %) chose the form of self-criticism.

Keywords: *coping strategies, anxiety*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa baru merupakan pelajar yang baru terdaftar di perguruan tinggi dan menjalani prosesnya sebagai mahasiswa. Umumnya, mahasiswa baru berusia antara 18-19 tahun. Usia berkaitan erat dengan pola pikir dan kemampuan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, sehingga

mahasiswa baru dituntut untuk mampu beradaptasi dengan baik.

Adaptasi yang harus dilakukan oleh mahasiswa baru ini menjadi sangat beragam. Mahasiswa baru harus mampu beradaptasi dengan metode pembelajaran yang ada, kebiasaan tinggal bersama dengan keluarga, budaya yang dianut sejak kecil, bahasa sehari-hari, pergaulan dengan kelompok serta komunitasnya. Keadaan tersebut menjadikan mahasiswa baru menjadi

lebih mandiri dan terpaksa untuk menyiapkan segala kebutuhannya sendiri, sebagian dari mahasiswa baru merasakan bahwa mereka menjadi sangat tertekan dengan keadaan yang ada hingga mereka merasakan kecemasan yang beragam.

Perubahan lain terjadi pada pola hubungan komunikasi antara pengajar dengan mahasiswanya. Komunikasi dan interaksi antara keduanya menjadi jarang terjadi. Interaksi yang demikian tidak hanya terjadi ketika perkuliahan berlangsung tetapi pada intensitas bertemu dan berbincang atau proses diskusi diluar kelas seperti konsultasi mahasiswa, pembimbingan kerja praktek, tugas akhir, dan kegiatan sosial bersama.

Mahasiswa baru akan menemui lingkungan baru yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya. Lingkungan baru akan menimbulkan situasi yang tidak nyaman bagi sebagian orang, namun dalam hal ini mahasiswa baru harus tetap melaluinya tanpa bisa menghindar demi berjalannya proses belajar serta proses beradaptasi dengan lingkungan barunya. Setiap individu

memiliki cara tersendiri dalam mengatasi setiap problematika yang dihadapi termasuk lingkungan baru, kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru merupakan masalah berat yang harus dihadapi individu (Dyson & Renk, 2006).

Salah satu dampak yang bisa timbul dilingkungan baru adalah perasaan cemas. Kecemasan ini muncul karena adanya lingkungan yang dirasa tidak sesuai dengan lingkungan tempat tinggalnya. Segala situasi yang ditemui dilingkungan barunya itu akan menimbulkan perasaan yang tidak menentu. Perasaan yang tidak menentu itu muncul akibat adanya faktor yang berasal dari dalam diri (*internal*) seperti penilaian diri terhadap lingkungan. Penilaian diri terhadap lingkungan ini muncul karena mahasiswa merasa berbeda secara ekonomi, sosial dan budaya, sehingga mahasiswa baru menjadi "*minder*" ketika mereka berada dikampus. Faktor lain juga bisa berasal dari luar diri (*eksternal*) seperti perasaan takut atas kemungkinan tidak diterima dilingkungan barunya (takut tidak

diterima oleh teman sekelasnya), karena penilaian orang-orang yang ada di lingkungan baru itu sendiri serta adanya beragam tugas mandiri yang akan diterima dari dosen. Perasaan-perasaan yang demikian pada akhirnya mengakibatkan mahasiswa menjadi sedikit menarik diri dari pergaulan baik yang dilakukan ketika perkuliahan berlangsung maupun ketika diluar kelas. Keadaan tersebut menyebabkan mahasiswa baru menjadi cemas.

Kecemasan merupakan sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupan seseorang dan berlangsung tidak lama. Penting sekali untuk mengingat bahwa kecemasan dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Ramaiah, 2007). Mahasiswa baru dengan bentuk kecemasan yang positif akan meningkatkan energi untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tujuan sehingga mampu memberikan motivasi terhadap diri untuk melakukan hal-hal yang lebih baik. Kecemasan dengan bentuk

positif ini contohnya cemas akan metode belajar yang dilakukan di universitas, cemas akan aturan-aturan yang berlaku di universitas (hal-hal yang berhubungan dengan akademik). Kecemasan yang berbentuk negatif akan menjadikan individu semakin menghindari dan menarik dirinya dari lingkungan baru yang ditemuinya (Alwisol, 2006). Sebagian besar mahasiswa merasa tidak percaya diri atas kemampuan yang dimilikinya, mereka takut untuk bersaing dan menganggap dirinya tidak akan bisa bersaing dengan temanya, takut tidak bisa mengerjakan tugas dari dosen. Sebagian mahasiswa juga merasa cemas atas pengalaman di jenjang pendidikan sebelumnya yang pernah diberi sanksi atau diskors oleh pihak sekolah karena tidak bisa mengikuti setiap peraturan yang ditetapkan sekolah, terdapat juga mahasiswa yang takut tidak bisa mengurus keperluannya sendiri.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan saat berada di lingkungan baru yang dalam hal ini adalah kampus terlihat bolak-balik ke kamar mandi "*baser*", tidak bersemangat

ketika mengikuti perkuliahan, sulit untuk berkonsentrasi saat berada dikelas, ragu-ragu saat akan masuk kelas, bertanya pada teman satu kelas mengenai materi apa yang akan dibahas hari itu, menyiapkan literatur yang kiranya dapat membantu pemahaman terhadap materi yang disampaikan, merasa takut tidak diterima oleh teman yang lain karena kemampuannya dalam akademik yang dirasa kurang, serta merasa salah dalam bertingkah laku atau “*mati gaya*”.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas situasi yang demikian menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan. Usaha untuk mengatasi kecemasan tersebut yaitu dengan cara menggunakan strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan cara yang dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri terhadap perubahan, dan respon terhadap situasi yang mengancam.

Kemampuan *coping* diperlukan oleh mahasiswa untuk menghindari kecemasan dan bertahan dalam lingkungan baru. Strategi *coping*

yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi kecemasan sangat beragam tergantung dari masalah yang dihadapi. Beberapa strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa baru dalam menghadapi lingkungan baru adalah dengan sering berkonsultasi dengan mahasiswa senior, dosen dan teman sebaya (teman kuliah).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap beberapa mahasiswa baru di lingkungan Universitas Muhammadiyah Jember, mahasiswa yang mengalami kecemasan berusaha untuk mengalihkan kecemasannya dengan beragam cara (strategi *coping*), seperti begadang, tidur, minum kopi, berkumpul dengan teman-teman yang lain (nongkrong), mendengarkan musik, nonton tv, nonton *film*, bermain *game*, *shopping*, jalan-jalan ke tempat wisata. Hasil observasi dan wawancara awal menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang menganggap kecemasannya sebagai kecemasan yang positif maka mereka akan lebih banyak menggunakan strategi *coping* dengan

jenis *problem focused coping*. Sementara mahasiswa baru yang menganggap kecemasannya sebagai kecemasan yang negatif maka mereka cenderung menggunakan strategi *coping* dengan jenis *emotional focused coping*.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan antara strategi *coping* dengan kecemasan pada mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Jember.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan bentuk *assosiatif*. Penelitian dengan bentuk *assosiatif* ini adalah suatu bentuk penelitian yang dirancang dengan maksud untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainnya dan bagaimana suatu variabel mempengaruhi variabel lain (Sugiyono, 2013).

Variabel dalam penelitian ini ada 2 yaitu variabel (X) adalah strategi *coping* dan variabel (Y) adalah kecemasan.

Menurut Sugiyono (2013), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2014 yang berjumlah 1,979 mahasiswa.

Sampel merupakan sebagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *insidental sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau mengukur aspek afektifnya atau ha-hal yang diketahui (Arikunto, 2006). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *semantic defferensial* yang dikembangkan oleh Osgood yang memiliki tujuh skala kategori

jawaban. Prosedur penyekoran pada teknik ini adalah membagi kontinum psikologis menjadi 7 bagian yang diberi angka 1 sampai dengan 7, semakin mendekati angka 7 maka akan semakin positif atau setuju dengan pernyataan yang ada, dan semakin mendekati angka 1 maka semakin negatif atau tidak setuju dengan pernyataan yang ada (Azwar, 2001). Skala psikologi tersebut berupa skala strategi *coping* dan skala kecemasan. Teknik pengujian *instrument* penelitian yang digunakan adalah uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji hipotesis (korelasi *product moment* dari Karl Pearson).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisa untuk uji validitas penelitian diperoleh hasil semua item yang ada pada kedua skala dinyatakan valid dengan nilai α (0,825) pada skala strategi *coping* dan nilai α (0,763) pada skala kecemasan, sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur yang digunakan

dapat diandalkan atau reliabel karena nilai yang diperoleh $> 0,06$ hal tersebut berarti apabila skala tersebut diberikan pada subjek yang sama dengan waktu yang berbeda tetap memberikan hasil yang sama dan dapat digunakan pada penelitian selanjutnya.

Dalam penelitian ini diperoleh nilai $r = 0,302$ dengan nilai $p = 0,000$ nilai tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara variabel karena nilai $r > 0,05$ namun kekuatan hubungannya adalah lemah, lemahnya hubungan tersebut terlihat dari nilai r yaitu 0,302.

Pada skala kecemasan gejala kecemasan yang banyak dimunculkan oleh mahasiswa baru ketika menghadapi lingkungan baru adalah gejala fisiologis sebanyak 62,28 % atau 185 mahasiswa, sedangkan gejala kecemasan secara psikologis dimunculkan sebanyak 43,77 % atau 130 mahasiswa. Tingkat kecemasan yang dialami adalah tinggi, tingginya tingkat kecemasan tersebut diketahui dari 193 mahasiswa yang berada pada tingkat kecemasan tinggi, dan 20 mahasiswa memunculkan kecemasan

pada tingkat sedang, serta mahasiswa yang memunculkan kecemasan yang berada pada tingkat kecemasan rendah sebanyak 84 mahasiswa.

Sedangkan pada skala strategi *coping* diperoleh bahwa dari 297 mahasiswa yang dijadikan subjek penelitian 96 mahasiswa (30,97 %) memilih *planfull problem solving*, 65 mahasiswa (21,88 %) memilih *direct action*, 55 mahasiswa (18,51 %) memilih *information seeking*, 54 mahasiswa (18,18 %) memilih *assistance seeking*, 50 mahasiswa (16,85 %) memilih *avoidance*, 56 mahasiswa (18,85 %) memilih *denial*, 37 mahasiswa (12,45 %) memilih *self criticism* dan 60 mahasiswa (22,89 %) memilih *positif reappraisal*.

Seorang individu dapat menggunakan atau memilih hanya satu dari bentuk-bentuk strategi *coping* yang ada, namun tidak menutup kemungkinan bahwasanya mereka akan menggunakan atau memilih kedua-duanya dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Pemilihan bentuk strategi yang akan digunakan tergantung pada kondisi atau sifat

dari masalah yang ada apakah berat atau tidak. Hal tersebut senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lazarus dan Folkman yang membuktikan bahwa seorang individu menggunakan jenis strategi *coping* (*problem focused coping* yang terdiri dari *planfull problem solving*, *direct action*, *information seeking*, *assistance seeking* dan *emotional focused coping* yang terdiri dari *avoidance*, *denial*, *self criticism*, *positif reappraisal*) dalam mengatasi masalahnya, penentuan penggunaan strategi *coping* ini tergantung pada kondisi masalah yang sedang dialami. seseorang dapat menggunakan kedua strategi *coping* tersebut secara bersamaan, namun tidak semua strategi *coping* selalu digunakan oleh individu dalam mengatasi masalahnya (Smeet, 2004).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Bart, *Smeet*. 2004. Psikologi kesehatan. Jakarta : PT. Grasindo.

Dyson, R., & Renk, K. (2006). *Freshman adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping*. Journal of Clinical Psychology.

Ramaiah, Savitri (2007). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi penyebabnya?*. Jakarta : Pustaka Populer Obor

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta