

Hubungan antara Problem Focused Coping dengan Kecemasan di Era Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship Between Problem Focused Coping and Anxiety Among Medical Student of Yarsi University Class of 2020 During Covid-19 Pandemic Era, and The Review According to Islamic Perspective

Syahrani Salsabila¹, Kenconoviyati², Muhammad Arsyad³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Departemen Histologi, Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Departemen Agama Islam, Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI

Email: syahransasabila@gmail.com

KATA KUNCI Strategi coping, problem focused coping, kecemasan, covid 19, pandangan Islam

ABSTRAK **Latar belakang:** Sejak Covid-19 ditetapkan sebagai kasus pandemi oleh WHO, pemerintah Indonesia memberlakukan kebijakan yang bertujuan untuk meminimalisir penyebaran wabah Covid-19. Hal tersebut memberikan dampak salah satunya yaitu mengganti kegiatan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh. Keadaan yang datang tiba-tiba ini memunculkan perasaan cemas di kalangan pelajar dan mahasiswa. Dalam mengatasi permasalahan ini, dapat diterapkan strategi coping dalam bentuk problem focused coping pada masing-masing individu. Dalam pandangan Islam kecemasan dan problem focused coping tidak dijelaskan secara spesifik. Namun, Islam mengajarkan umatnya bagaimana cara menyelesaikan masalah yang baik dan cara mengatasi kecemasan, salah satunya yaitu dengan mengingat Allah SWT. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada hubungan antara problem focused coping dengan kecemasan di era pandemi Covid-19 pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan tinjauannya menurut pandangan Islam. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu penyebaran kuesioner melalui google form. Analisa data yang digunakan yaitu analisa bivariat dengan uji korelasi rank spearman. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik,

didapatkan hasil probabilitas dan nilai korelasi Rank-Spearman berturut-turut sebesar $p = 0.000$ dan -0.493 , yang menunjukkan adanya hubungan dengan arah negatif pada problem focused coping dan kecemasan. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara problem focused coping dengan kecemasan di era pandemi Covid-19 pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

KEYWORD *Coping strategies, problem focused coping, anxiety, covid 19, islamic perspective*

ABSTRACT ***Background:** Since Covid-19 was designated as a pandemic case by WHO, the Indonesian government has implemented policies aimed at minimizing the spread of the Covid-19 outbreak. This has an impact, one of which is changing face-to-face learning activities to distance learning. This sudden situation gave rise to feelings of anxiety among students and college students. In overcoming this problem, coping strategies can be applied in the form of problem focused coping. In the Islamic view anxiety and problem focused coping are not explained specifically. However, Islam teaches its people how to solve good problems and how to overcome anxiety, one of which is by remembering Allah SWT. **Objective:** The purpose of this study is to determine the relationship between the problem focused coping and anxiety among medical student of Yarsi university class of 2020 during Covid-19 pandemic era and the review according to Islamic perspective. **Method:** This type of research uses analytical observational methods with a cross-sectional approach. This research was conducted among medical student of Yarsi university class of 2020. The data collection technique used is the dissemination of questionnaires through google forms. The data analysis used is bivariate analysis with spearman rank correlation test. **Result:** Based on the result, the probability and the Rank-Spearman correlation value are $p = 0.000$ and -0.493 , it shows that there is a relationship between problem focused coping and anxiety with negative correlation. **Conclusion:** There is a relationship between problem focused coping and anxiety among medical student of Yarsi University class of 2020 during Covid-19 pandemi era.*

PENDAHULUAN

Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*) pertama kali ditemukan di Wuhan pada Desember 2019. Sejak kasus Covid-19

pertama kali ditemukan, kasusnya terus meningkat di beberapa negara sehingga menyebabkan banyak negara yang menghadapi krisis kesehatan, ekonomi,

dan pendidikan yang belum pernah terjadi sebelumnya (Cholilah et al., 2020). Pada Maret 2020, WHO menetapkan Covid-19 menjadi kasus pandemi, kemudian pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan baru, diantaranya yaitu PSBB, *work from home*, *online class*, serta *social distancing*. Selain itu masyarakat juga dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat yaitu dengan mencuci tangan sebelum dan sesudah aktivitas serta memakai masker ketika berpergian keluar rumah (Jarnawi, 2020).

Dampak dari diterapkannya kebijakan pemerintah salah satunya yaitu pembelajaran yang semula bertatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh. Proses pembelajaran jarak jauh ini merupakan hal yang baru bagi seluruh pelajar dan mahasiswa di Indonesia. Hal tersebut memicu stress di kalangan pelajar akibat tidak terbiasa dengan sistem pembelajaran yang baru. Sistem pembelajaran ini memiliki banyak kekurangan salah satunya yaitu adanya gangguan sinyal pada saat melaksanakan kelas *online*, kuota internet yang terbatas, tugas menjadi lebih banyak, dan terdapat beberapa pembelajaran yang tidak bisa diaplikasikan dengan baik, seperti praktikum, karena tidak tersedianya alat yang dibutuhkan di rumah (Cholilah et al., 2020).

Situasi pandemi dan penerapan pembelajaran jarak jauh yang tiba-tiba juga dapat menimbulkan kecemasan di kalangan masyarakat. Dengan adanya pemberitaan Covid-19 yang ditayangkan di seluruh media menimbulkan peningkatan perasaan cemas yang dialami masyarakat, khususnya seperti,

pemberitaan mengenai peningkatan kasus Covid-19 di beberapa negara serta penyebaran Covid-19 yang sangat cepat dan bisa mengenai siapa saja. Dalam menangani permasalahan tersebut, setiap individu memiliki strategi atau solusinya masing-masing.

Strategi *coping* merupakan salah satu upaya yang bisa mengurangi kecemasan dan perasaan khawatir terkait dengan pandemic Covid-19. Strategi *coping* yang dapat diterapkan ada dua, yaitu *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) dan *coping* yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*). *Problem focused coping* merupakan salah satu cara bagaimana mengatasi stress ataupun beban, dimana individu hanya akan memfokuskan dirinya pada penyelesaian masalah. Salah satu bentuk dari *problem focused coping* ialah cara atau upaya individu mencari *social support* (Bakhtiar & Asriani, 2015). Hal ini sangat berkaitan dengan terjadinya kecemasan di era pandemi Covid-19 sekarang, dimana setiap orang membutuhkan dukungan dari orang lain dalam menghadapi wabah Covid-19 yang terjadi.

Menurut pandangan Islam, kecemasan dan strategi *coping* tidak dibahas secara spesifik. Dalam Al-Qur'an, kecemasan dikaitkan dengan perasaan takut, sedih, dan gelisah, Dalam mengatasi permasalahan tersebut sesuai dalam bidang kedokteran, individu dapat menerapkan strategi *coping*. Dijelaskan dalam Al-Qur'an beberapa cara terkait dengan strategi menyelesaikan masalah, salah satunya yaitu dengan mengingat Allah SWT.

Dari uraian yang sudah dipaparkan di atas, penulis tertarik untuk melakukan

penelitian mengenai hubungan antara *problem focused coping* dengan kecemasan di era pandemi Covid-19 pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan tinjauannya menurut pandangan Islam. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antara *problem focused coping* dengan kecemasan di era pandemi Covid-19 pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

METODOLOGI

Metode pada penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random (probability sampling)* yang besar sampelnya dihitung berdasarkan rumus slovin, didapatkan besar sampel minimal yaitu 138 orang.

Dalam penelitian ini menggunakan data kuantitatif yang diperoleh dari penyebaran kuesioner melalui *google form*. Metode analisa data yang digunakan yaitu analisa bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Rank-Spearman* dengan SPSS.

HASIL

Pada tabel 1 disajikan data gambaran *problem focused coping* pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi. Dari hasil penelitian

didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki *problem focused coping* pada tingkat sedang, berjumlah 76 mahasiswa dengan persentase sebesar 51%.

Pada tabel 2 disajikan data gambaran tingkat kecemasan mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, berdasarkan skoring *Hamilton Anxiety Rating Scale*, yang terbagi menjadi *mild anxiety* (≤ 17), *mild to moderate anxiety* (18-24), *moderate to severe anxiety* (25-30), dan *very severe anxiety* (31-56). Berdasarkan tabel, didapatkan hasil yaitu dari 149 mahasiswa sebagian besarnya mengalami kecemasan pada tingkat *mild anxiety* sebanyak 101 orang dengan persentase sebesar 67.8%.

Pada tabel 3 disajikan data hubungan antara *problem focused coping* dengan kecemasan di era pandemi Covid-19 pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi melalui korelasi *Rank-Spearman*. Berdasarkan data pada tabel 3, menunjukkan bahwa H_0 ditolak, artinya pada penelitian terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan kecemasan, hal ini dilihat dari hasil probabilitas atau p-value yaitu sebesar 0.000 dengan signifikansi $p < 0.05$ ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). Selain itu, didapatkan nilai korelasi sebesar -0.493, yang menunjukkan arah hubungan pada penelitian ini berbanding terbalik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *problem focused coping*, maka tingkat kecemasan akan semakin rendah, dan begitu juga sebaliknya

Tabel 1. Gambaran *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi

Kategori <i>Problem Focused Coping</i>	Jumlah (N=149)	Persentase (%)
Rendah	6	4
Sedang	76	51
Tinggi	67	45
Total	149	100

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
<i>Mild Anxiety</i>	101	67.8
<i>Mild to Moderate Anxiety</i>	29	19.5
<i>Moderate to Severe Anxiety</i>	17	11.4
<i>Very Severe Anxiety</i>	2	1.3
Total	149	100.0

Tabel 3. Hubungan *Problem Focused Coping* Dengan Kecemasan

Uji korelasi Rank-Spearman

Variabel		Tingkat Kecemasan				Total	Rank-spearman	P-value
		Mild Anxiety	Mild to Moderate Anxiety	Moderate to Severe Anxiety	Very Severe Anxiety			
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)			
Problem Focused Coping	Rendah	1 (16.67%)	3 (50%)	2 (33.33%)	0 (0.0%)	6	-0.493	0.000
	Sedang	42 (55.26%)	21 (27.63%)	12 (15.79%)	1 (1.32%)	76		
	Tinggi	58 (86.57%)	5 (7.46%)	3 (4.48%)	1 (1.49%)	67		
Total		101 (67.79%)	29 (19.465)	17 (11.41%)	2 (1.34%)	149		

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kategori pada variabel *problem focused coping*, didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kriteria sedang dengan persentase sebesar 51%, kemudian pada urutan kedua didapatkan mahasiswa berada pada kriteria tinggi dengan persentase sebesar 45%, dan pada kriteria rendah dengan persentase sebesar 4%. Hal ini menunjukkan bahwa, kemampuan mahasiswa dalam mengatasi masalah melalui *problem focused coping* dapat dikatakan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Pitaloka dan Mamahit (2021), dimana terdapat 54.6% mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* dalam kategori tinggi, kemudian terdapat 44.7% mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* dalam kategori sedang, dan terdapat 0.7% dalam kategori rendah. Pada penelitian yang dilakukan Tuasikal dan Retnowati (2018), dijelaskan bahwa penggunaan *problem focused coping* sering digunakan oleh mayoritas orang untuk mengatasi masalah, selain itu PFC juga dianggap sebagai strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi kecemasan.

Berdasarkan hasil analisis kategori pada variabel kecemasan, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat *Mild Anxiety* yaitu dengan persentase 67.8%. Pada urutan kedua terdapat 19.5% mahasiswa yang mengalami kecemasan pada tingkat *mild to moderate anxiety*, selanjutnya terdapat 11.4% yang mengalami kecemasan pada tingkat *moderate to severe anxiety*, dan terdapat 1.3% mahasiswa yang mengalami kecemasan pada tingkat *very severe*

anxiety. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan dan Riyadi (2019), dimana pada penelitian ini mahasiswa FK Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara mayoritasnya mengalami kecemasan yang pada tingkat *mild anxiety* dan *mild to moderate severe anxiety*, dengan persentase berturut-turut yaitu sebesar 32.7% dan 29.8%. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Nakhostin-Ansari et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa terdapat 23.8% mahasiswa kedokteran Tehran University yang mengalami kecemasan pada tingkat *mild to moderate anxiety*, ada pula yang tidak mengalami kecemasan yaitu dengan persentase sebesar 61.9%.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sebagian besar mengalami kecemasan pada tingkat rendah sampai sedang. Pada penelitian Ilahi et al. (2021), dijelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang, berada pada rentang umur 20-23 tahun, pada usia tersebut secara psikologis belum memiliki kematangan diri, khususnya terkait dengan pembelajaran yang dilakukan dengan jarak jauh yang baru pertama kali diberlakukan. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Aseta & Siswanto (2021), dimana dikemukakan masalah-masalah yang dapat memicu timbulnya kecemasan, diantara yaitu kurangnya informasi terpercaya mengenai kondisi pandemi Covid-19, kurangnya kesiapan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran *online*, lingkungan belajar yang kurang mendukung, dan sulitnya mendapatkan jaringan internet yang

stabil untuk mahasiswa yang tinggal di daerah terpencil.

Berdasarkan hasil analisis hipotesis, didapatkan hasil nilai korelasi *Rank-Spearman* sebesar -0.493 dengan $p = 0.000$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan kecemasan, dapat dilihat dari hasil yang ditemukan yaitu $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). Selain itu, adanya hubungan yang berbanding terbalik antara *problem focused coping* dengan kecemasan yang dapat dilihat dari hasil nilai korelasi sebesar -0.493, artinya semakin tinggi *problem focused coping*, maka kecemasan akan semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah *problem focused coping*, maka kecemasan akan semakin tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pradana & Susilawati (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *problem focused coping* dan kecemasan dengan nilai korelasi sebesar -0.529 dengan $p = 0.000$.

Rendahnya *problem focused coping* yang dimiliki seseorang, akan meningkatkan tingkat kesulitan pada individu untuk menemukan titik permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini sangat berpengaruh terhadap proses pengambilan keputusan untuk penyelesaian masalah, dimana individu akan menjadi tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga dapat menumbuhkan perasaan cemas. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Permana, Harahap, dan Astuti (2016) yang menjelaskan bahwa tingkat kecemasan yang dimiliki individu dapat meningkat jika individu

tersebut tidak memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimilikinya.

Kedokteran dan Islam memiliki pandangan yang serupa terkait dengan hubungan antara *problem focused coping* dengan kecemasan di era pandemi Covid-19. Dalam Islam diajarkan, pada saat mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalah, diperlukan keberanian, kemauan, dan ikhtiar. Selain itu, diperlukan juga ketentraman dan ketenangan jiwa saat individu dihadapkan oleh masalah, karena jika tidak memiliki hal tersebut, individu dapat merasakan kecemasan. Menurut pandangan Islam, kecemasan tidak dibahas secara spesifik tetapi kecemasan ini berkaitan dengan perasaan takut (*khauf*), sedih (*hazn*), dan gelisah (*halu'a*). Terkait dengan wabah Covid-19, Islam mengajarkan umatnya bagaimana cara meminimalisir penyebaran wabah penyakit menular, diantaranya yaitu dengan cara melakukan sistem *lockdown* di daerah yang terkena dan tidak terkena wabah, mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas, serta berjaga jarak antar individu agar tidak terjadi kontak fisik.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini, didapatkan hasil yaitu adanya hubungan antara *problem focused coping* dengan kecemasan di era pandemi Covid-19 pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi. Kedokteran dan Islam memiliki pandangan yang serupa terkait dengan *problem focused coping* dan kecemasan. Dalam menyelesaikan masalah diperlukan keberanian, kemauan, dan ikhtiar dalam mengambil keputusan.

Selain itu juga diperlukan ketentraman dan ketenangan jiwa yang bisa diperoleh dari berbagai cara agar terhindar dari perasaan cemas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aseta, P., & Siswanto. (2021). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di Politeknik Insan Husada Surakarta. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 35-44. doi: <https://doi.org/10.52236/ih.v9i2.218>
- Bakhtiar, M. I., & Asriani, D. (2015). Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru. *Guidena*, 5(2), 69-82. doi: <https://dx.doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>
- Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). Gambaran Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Al-Tatwir*, 7(1), 43-64.
- Hasibuan, S. M., & Riyadi, T. R. (2019). Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 11(3), 137-143. doi: <https://doi.org/10.35790/jbm.11.3.2019.26303>
- Ilahi, A. D. W. I., Rachma, V., Worohayun, J., & Karyani, U. (2021). The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic: Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1-6. doi: <https://doi.org/10.21070/iiucp.v1i1.599>
- Jarnawi, J. M. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *Jurnal At-Taujih*, 3(1), 60-73. doi: <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Nakhostin-Ansari, A., Sherafati, A., Aghajani, F., Khonji, M., Aghajani, R., & Shahmansouri, N. (2020). Depression and Anxiety among Iranian Medical Students during COVID-19 Pandemic. *Iran J Psychiatry*, 15(3), 228-235. doi: <https://doi.org/10.18502/ijps.v15i3.3815>
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 51-68. doi: <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Pitaloka, L. C. T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 41-49. doi: <https://doi.org/10.21067/jki.v6i2.6061>
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecemasan Remaja SMA Yang Akan Menempuh Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1-11. doi: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52402>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-

Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GAMAJOP)*, 4(2), 105-118. doi: <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>