

HUBUNGAN ANTARA MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKES SANTU PAULUS RUTENG TAHUN 2017

Lidwina D. Wea, Angelina R. Eka, Paskaliana H. Danal

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Santu Paulus Ruteng, Jl.Jend.Ahmad Yani No.10, Ruteng-Flores 86508
Email: lidwina@gmail.com

Abstract: The relationship between coping mechanism and depression on STIKES Santu Paulus Bachelor of Nursing Study Program college student Year 2017. Coping is defined as an individual respon to the problematic situation in everyday life consist of physiological stress and temperament along with the regulation of emotion, behaviour, attention, motivation and cognition. Depression is one of the most psychiatric problem could resulted on the individual incapability to adapt with daily activity. The objective of this research was to identify the relationship between coping mechanism and depression on STIKES Santu Paulus Bachelor of Nursing Study Program college student Year 2017. This research was a descriptif research using cross sectional study approach with research sample as much as 43 using purposive sampling method. Data collected used coping questionnaire adapted from Cope Inventory and depression questionnaire adapted from Beck Depression Inventory. Data showed that most of the respondent were male as much as 22 respondents (51.2%). Sample distributed by coping mechanism resulted as much 23 respondents (53.5%) used problem focused coping, 18 respondents (41.9%) used emotional focused coping, while the rest used less useful and mix coping as much 1 (2.3%) respondent each. Sample distributed by depression resulted as much 19 respondents (44.2%) were normal/not depressed, 11 respondents (25.6%) were having mild mood disturbance, 10 respondents (23.3%) were having moderate depression and 3 respondents (7.0%) were having severe depression. Spearman Rho analysis resulted on 0.755 sig. (more than 0.05) concluded that there were no significant relation between coping mechanism and depression. Researcher argued that this result caused by another factors influenced the variable such as healthy and energy, positive beliefs, problem solving ability, social skill, social and material support.

Key words : coping, depression, college student.

Abstrak : Hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat depresi pada mahasiswa program studi keperawatan STIKES Santu Paulus Ruteng Tahun 2017. Koping adalah suatu bentuk respon individu terhadap situasi bermasalah yang dialami yang tersusun dari stres fisiologi dan temperamen serta pengaturan emosi, perilaku, perhatian, motivasi dan kognisi. Depresi merupakan masalah psikiatrik paling berat yang berdampak pada ketidaksanggupan individu beradaptasi dengan aktivitas hidupnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat depresi pada mahasiswa program studi keperawatan STIKES Santu Paulus Ruteng Tahun 2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study* dengan sampel penelitian berjumlah 43 orang menggunakan metode sampling *purposive sampling*. Data didapatkan dengan menggunakan kuesioner koping adaptasi dari *COPE Inventory* dan kuesioner depresi adaptasi dari *Beck Depression Inventory*. Data distribusi frekuensi menunjukkan sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah laki-laki yakni 22 orang (51.2%). Berdasarkan mekanisme koping, diketahui responden yang cenderung menggunakan strategi *problem focused coping* sebanyak 23 orang (53.5%), *emotional focused coping* sebanyak 18 orang (41.9%), sedangkan *less useful* dan *mix coping* berjumlah masing-masing 1 orang (2.3%). Berdasarkan tingkat depresi, diketahui responden yang tidak depresi sebanyak 19 orang (44.2%), depresi ringan 11 orang (25.6%), depresi sedang sebanyak 10 orang (23.3%) dan yang depresi berat sebanyak 3 orang (7.0%). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman Rho* didapatkan hasil sig. 0.755 dari variabel mekanisme koping dan tingkat depresi >0.05 maka disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel – variabel tersebut. Menurut peneliti, ketiadaan hubungan antar kedua variabel tersebut disebabkan oleh faktor lain seperti kesehatan dan energy, keyakinan positif, kemampuan menyelesaikan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial dan dukungan material.

Kata kunci : koping, depresi, mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi berada rentang usia dewasa muda antara 18-24 tahun. Pada rentang usia tersebut, banyak orang mengalami gejala-gejala depresi selama masa perkuliahan mereka, hal ini dapat terjadi karena perubahan fisik dan perkembangan mental yang cepat, mahasiswa mungkin mengalami ketidaksesuaian antara perkembangan mental dengan perkembangan fisik serta perubahan lingkungan sekitar (1). Depresi menjadi masalah kesehatan jiwa yang sangat penting karena dapat menurunkan produktivitas dan memiliki dampak buruk bagi diri, masyarakat, serta lingkungan, (Qonitatin, dkk., 2011). Menurut *The National of Mental Health Institute*, sekitar 30% mahasiswa yang berada di tingkat 2 sampai 4 mengalami depresi dan merasa enggan untuk beraktifitas (2). Kebanyakan mahasiswa itu tidak mendapatkan pertolongan ketika depresi.

Ada beragam penyebab depresi pada mahasiswa. Skipworth (2011) menemukan bahwa stress yang tinggi, status kesehatan yang buruk, penggunaan obat-obatan, dan jenis kelamin (perempuan) merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat depresi mahasiswa². Penelitian Deasy, *at all* (2014) mengungkapkan 41.9% Mahasiswa mengalami stress yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti belajar, finansial, dan tekanan sosial dan kehidupan. Faktor yang sama juga menjadi penyebab depresi mahasiswa di Indonesia. Penelitian tentang depresi pada mahasiswa yang melakukan konsuling (Maulida, 2012) menunjukkan sekitar 15,6 % mahasiswa mengalami depresi berat, hal tersebut karena tekanan kehidupan kampus, sosial dan finansial. Penelitian lain mengungkapkan bahwa mahasiswa yang tinggal dengan orangtua cenderung lebih rendah depresi daripada mahasiswa yang tinggal jauh dari orangtua (Amelia, 2016). Depresi menjadi masalah kesehatan yang harus ditangani karena depresi merupakan faktor penyebab bunuh diri (Garlow, 2008:5)

Angka kejadian bunuh diri akibat depresi meningkat dari tahun ke tahun. Pada Tahun

2011 survei yang dilakukan oleh *American College Health Association – National College Health Assessment (ACHA-NCH)* mengungkapkan lebih dari 6% Mahasiswa di Amerika dilaporkan bunuh diri. Di Indonesia sendiri, angka kematian pun cukup signifikan. Menurut WHO pada tahun 2010 angka bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8 per 100.000 jiwa. WHO meramalkan pada 2020 angka bunuh diri di Indonesia secara global menjadi 2,4 per 100.000 jiwa (Kemenkes RI, 2016). Belum ada angka pasti tentang bunuh diri karena depresi pada mahasiswa, tetapi Agung Kusumawardhani, dokter Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia mengungkapkan bunuh diri merupakan satu dari tiga penyebab utama kematian pada kelompok umur 15 hingga 44 tahun, dan nomor dua untuk kelompok 10 hingga 24 tahun (CNN Indonesia, 2017)

Sama seperti Indonesia, angka kejadian depresi di propinsi Nusa Tenggara Timur cukup signifikan. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) dikemukakan bahwa provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional seperti ansietas dan depresi berat tertinggi adalah Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, DI Yogyakarta, dan Nusa Tenggara Timur (NTT), (KEMENKES RI, 2013). NTT menjadi propinsi kelima tertinggi kejadian gangguan mental emosional dengan prevalensi kejadian sekitar 7.8% dari jumlah populasi. Angka kejadian bunuh diri juga tercatat cukup sering terjadi, bahkan terjadi di lingkungan STIKES Santu Paulus Ruteng. Pada awal tahun 2012 ada dugaan kejadian bunuh diri terjadi pada mahasiswa keperawatan Stikes Santu Paulus Ruteng tingkat II akibat masalah pribadi (Kupang Tribun news, 2017). Oleh karena itu, perlu melihat tingkat depresi agar dapat mencegah kejadian bunuh diri terutama di lingkungan STIKes Santu Paulus Ruteng.

Cara mencegah kejadian bunuh diri akibat depresi dapat dilakukan dengan cara mendeteksi gejala-gejala depresi sejak dini. Masalah kesehatan jiwa seperti deperesi pada mahasiswa merupakan dampak lanjut dari

mekanisme koping negatif yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi stres, stres tersebut bisa berupa masalah kesehatan, kesejahteraan, dan nilai akademik (Deasy, 2014). Penelitian Deasy, *at al* menemukan bahwa dari 41.9% mahasiswa yang mengalami stres mengurangi stres dengan cara adalah mencari dukungan dari orang lain, menyelesaikan masalah, dan lari dari masalah (Merokok dan penggunaan obat-obatan). Selain itu penelitian yang sama juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki koping negatif memiliki stres yang tinggi. Sementara itu, Eisenberg, *at al* (2007) mengungkapkan bahwa 15% mahasiswa mengalami depresi dan kecemasan terutama disebabkan karena masalah finansial dan tidak memiliki support dari lingkungan (Eisenberg, 2007) Studi pendahuluan yang didapatkan pada 10 orang mahasiswa Keperawatan STIKes santu Paulus Ruteng didapatkan hasil 30% mahasiswa mengalami depresi sedang. Dan dalam menghadapi masalah 70% menggunakan mekanisme koping baik seperti bercerita kepada orang lain (mencari dukungan sosial), berdoa, dan menyelesaikan masalah. Sementara itu sebesar 30% mahasiswa memiliki mekanisme koping negatif seperti menghindari masalah dengan makan, mengunci dalam kamar, dan melupakan masalah. Dari hasil penelitian dan studi pendahuluan, peneliti ingin melihat lebih lanjut adakah hubungan antara tingkat depresi dan mekanisme koping. Penelitian ini diharapkan dapat melihat gambaran depresi dan mekanisme koping mahasiswa Keperawatan STIKes Santu Paulus Ruteng. Hasil dari penelitian ini diharapkan sapat menjadi acuan bagi pemberian bimbingan dan konseling pada mahasiswa, sehingga masalah depresi dapat ditangani dengan penerapan koping yang lebih baik dan tidak terjadi kejadian bunuh diri pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *crosssectional study*. Variabel bebas (*independent variable*) yang digunakan

dalam penelitian ini adalah mekanisme koping. Adapun variabel terikat (*dependent variable*) adalah tingkat depresi. Populasi terjangkau adalah mahasiswa program studi S1 Keperawatan STIKES Santu Paulus Ruteng yang memenuhi kriteria inklusi: mahasiswa tingkat II, III dan IV, hadir saat penelitian dan mahasiswa yang sehat jasmani dan rohani. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 43 responden. Data didapatkan dengan menggunakan kuesioner koping adaptasi dari *COPE Inventory* dan kuesioner depresi adaptasi dari *Beck Depression Inventory*. Analisis data menggunakan uji statistik *Spearman Rho* menggunakan program *SPSS 22* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0.05$, sehingga disimpulkan tidak ada hubungan antara mekanisme koping dan tingkat depresi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Karakteristik Responden

Kriteria	N	%
Usia		
19-21	26	60.5
22-25	17	39.5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	51.2
Perempuan	21	
Mekanisme Koping		
Cenderung problem focused coping	23	53.3
Cenderung emotional focused coping	18	41.9
Cenderung less useful Mix coping	1	2.3
	1	2.3
Tingkat Depresi		
(0-10) tidak depresi	19	44.2
(11-16) depresi ringan	11	25.6
(21-30) depresi sedang	10	23.3
(31-40) depresi berat	3	7.0

Tabel 2
Hasil uji spearman's rho antara mekanisme koping dengan tingkat depresi mahasiswa keperawatan STIKes Santu Paulus Ruteng, 2017

Correlations		
Spearman's rho	Correlation Coefficient	-0.049
	Sig. (2-tailed)	0.755
	n	43

Tabel 1 menunjukkan hasil Karakteristik pasien dengan presentase terbesar : 60.5% berusia 19-21 tahun; 51.2% laki-laki; 53.3% cenderung *problem focused coping*; 44.2% tidak depresi.

Hasil uji *spearman's rho* menggunakan spss 22 untuk mengetahui hubungan antara mekanisme koping dan tingkat depresi mahasiswa program studi S1 Keperawatan STIKES Santu Paulus Ruteng. Hasil Hasil uji statistik dengan signifikansi $\alpha = 0,05$, didapatkan $p = 0,755$. Harga $p > \alpha$, maka tidak ada hubungan hubungan antara mekanisme koping dan tingkat depresi mahasiswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan responden terbanyak pada rentang usia 19-21 (remaja akhir) sebanyak 60.5%, sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah laki-laki yakni 22 orang (51.2%). Berdasarkan mekanisme koping, diketahui responden yang cenderung berpusat pada *problem focus* sebanyak 23 orang (53.5%), responden yang cenderung berpusat pada emosi sebanyak 18 orang (41.9%), sedangkan responden yang berpusat pada *less useful* dan *mix coping* sama nilainya yakni 1 orang (2.3%).

Problem Focused Coping merupakan strategi koping yang berpusat pada tindakan dengan menyerang atau menghilangkan sumber masalah. Misalnya ketika kita menghadapi masalah pohon tetangga yang tumbuh melewati halaman kita; dengan memotong pohon tersebut tidak ada lagi masalah. Tetapi terkadang strategi koping yang

digunakan justru tidak menyelesaikan masalah tetapi malah menambah masalah yang ada dan menimbulkan kerugian. (Schonpflug, 1985; Schonpflug & Battmann, 1988 dalam Lazarus, 1991). Mekanisme ini terdiri atas tugas dan usaha langsung untuk mengatasi ancaman diri. Contoh: negosiasi, konfrontasi, dan mencari nasihat. (Ah, Yusuf dkk, 2015).

Problem Focused Coping dilihat sebagai cara yang adaptif untuk mengatasi masalah dengan terlibat secara aktif dalam mengatasi masalah. Penyelesaian masalah difokuskan pada perencanaan, aktif koping dan dukungan dari orang lain. Contoh yang spesifik adalah ketika seorang mahasiswa merancang persiapan ujian yang telah dianggap sebagai sesuatu yang penuh tantangan. (Folkman & Lazarus, 1985 dalam Ryan, Kate, 2013)

Hasil penelitian dari Moslehi, Shandiz (2015) pada 50 orang pasien skizofrenia didapatkan hasil bahwa ada hubungan signifikan antara strategi koping *problem focused* dan kualitas hidup dengan *p-value* 0.024. Pasien Skizofrenia yang menggunakan strategi penanganan yang lebih berfokus pada masalah banyak lebih baik dalam kualitas hidupnya. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan strategi penanggulangan yang berfokus pada masalah saat merawat pasien. Penerapan penelitian ini akan sangat penting bagi perawat dan tenaga kesehatan lainnya.

Dari hasil penelitian terdapat data mahasiswa dengan depresi sedang sebanyak 10 orang (23.3%) dan yang depresi berat sebanyak 3 orang (7.0%). Tentunya merupakan hasil yang perlu diperhatikan, sebab efek negatif dari depresi adalah penurunan kualitas hidup, mempengaruhi aktifitas akademis dan meningkatkan peluang untuk bunuh diri. (Simpson et al., 1996 dalam Atindanbila, S & Abasimi, E, 2011). Dalam penelitian Atindanbila, S & Abasimi, E, 2011 dari 300 mahasiswa, terdapat 40% yang mengunjungi pusat-pusat konseling untuk mengatasi masalah depresi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa presentase terbesar : 60.5% berusia 19-21 tahun; 51.2% laki-laki; 53.3% cenderung *problem focused coping*; 44.2% tidak depresi. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara mekanisme coping dengan tingkat depresi mahasiswa keperawatan STIKes Santu Paulus Ruteng dengan *p-value* $0.755 > 0.05$.

Penilaian mekanisme coping dalam penelitian ini tidak memfokuskan pada jenis mekanisme yang baik dan yang tidak baik. Mekanisme coping yang dimiliki seseorang dalam menghadapi permasalahan sama baik dan sama pentingnya.

Mekanisme coping dapat bersifat konstruktif dan destruktif. Mekanisme konstruktif terjadi ketika kecemasan diperlakukan sebagai sinyal peringatan dan individu menerima sebagai tantangan untuk menyelesaikan masalah. Mekanisme coping destruktif menghindari kecemasan tanpa menyelesaikan konflik. (Ah, Yusuf dkk, 2015).

DAFTAR RUJUKAN

- Ah, Yusuf.,Fitryasari, Rizky.,Nihayati, H.E.2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Al-Dubai, S. A., Al-Naggar, R. A., Alshagga, M. A., & Rampal, K. G. 2011. Stress and Coping Strategies of Students in a Medical Faculty in Malaysia. *Malaysian J Med Sci.*, 57-64.
- Atindanbila,S & Abasimi,E. 2011. Depression and coping strategies among students in the University of Ghana. *Journal of Medicine and Medical Sciences Vol. 2(12) pp. 1257-1266*
- Bassett, L. 1985. *Attacking Anxiety and Depression*. Midwest Center for Stress and Anxiety.
- Brosan, L., Cope, J., Martin, R., Hurding, A., Warrington, C., Hegarty, K., & Gresham-Ord, J. 2010. *Coping with Depression*. Cambridge: NHS.
- Carpenter, B. N. 1992. *Personal coping : theory, research, and application*. London: Praeger Publishers.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. 2014. Psychological Distress and Coping amongst Higher Education Students: A Mixed Method Enquiry. *PLoS ONE*.
- Eisenberg, D., Gollust, S., Golberstein, & Hefner, J. 2007. Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety and Suicidality among University Students. *Am J Orthopsychiatry*, 534-542.
- Fitzpatrick, C. 2004. *Coping with depression in young people : a guide for parents*. London: John Wiley & Sons.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: theoretical and research perspectives*. New York: Routledge.
- Garlow, S., Rosenberg, J., Moore, J., Haas, A., Koestner, B., Hendin, H., & Nemeroff, C. (2008). Depression, Desperation and Suicidal Ideation in College Students: results fom the American Foundation for Suicide Prevention College Screening Project at Emory University. *Depress Anxiety*, 482-488.
- Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. 2009. *Handbook of depression*. New York: The Guilford Press.
- Kumar, S., & Bhukar, J. 2013. Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 5-11.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Moslehi, Shandiz et al.(2015). *The relationship between problem-focused coping strategies and quality of life in schizophrenic patients*.

- HYPERLINK “<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4764271/pdf/MJIRI-29-288.pdf>” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4764271/pdf/MJIRI-29-288.pdf>. diakses tanggal 26 Februari 2018.
- Ninu, A. (2017, May 29). *Kupang Tribun News*. Diambil kembali dari Kupang Tribun News Web Site: <http://kupang.tribunnews.com/2017/03/30/breaking-news-mahasiswa-stikes-ruteng-bunuh-diri>
- Palmer, Stephen and Puri, Angela. 2006. *Coping with Stres at University Survival Guide*. London: Sage Publications.
- Papageorgiou, C., Goring, H., & Haslam, J. 2011. *Coping with depression*. Oxford: Oneworld Publications.
- Polit, D., & Beck, C. (2012). *Nursing Research: Generation and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Philippines: Lippincott.
- RI, K. (2017, May 29). *Departemen Kesehatan RI*. Diambil kembali dari Departemen Kesehatan RI Web Site: <http://www.depkes.go.id/article/print/2085/mendengarkan-dan-berkomunikasi-dalam-keluarga--adalah-komponen-pencegah-depresi-yang-utama-.html>
- Ryan, Kate.(2013). *How problem focused and emotion focused coping affects college students' perceived stress and life satisfaction*. HYPERLINK “<https://pdfs.semanticscholar.org/542c75c6b1d6b48f9d8320db79484896b22d.pdf>” diakses tanggal 26 Februari 2018
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. 2016. *The Development of Coping*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Susilo, W., Aima, M., & Suprapti, F.2014. *Biostatistika Lanjut dan Aplikasi Riset: Kajian Medikal Bedah pada Ilmu Keperawatan dengan Analisis Uji Beda, Regresi Linear Berganda dan Regresi Logistik Aplikasi Program SPSS*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Windriatie. (2017, May 29). *CNN Indonesia*. Diambil kembali dari CNN Indonesia Web Site: <http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20140910124240-255-2933/bunuh-diri-penyebab-utama-kematian-remaja/>
- Worthington, EL & Scherer, Michael (2004). *Forgiveness is an emotion-focused Coping strategy that can reduce health Risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses*. <http://www3.canyons.edu/faculty/rafterm/.pdf>. diakses tanggal 26 Februari 2018