

## PENGARUH *SELF HELP GROUP* (SHG) TERHADAP KOPING MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

*The Influence Of Self-Help Groups On The Coping Of New Students Of Nursing Study Program*

Widya Lita Fitrihanur<sup>1</sup>, Ervi Suminar<sup>2</sup>, Monica Kopda Sari<sup>3</sup>, Ali Rayhani Al Firdaus<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

<sup>3,4</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Alamat Korespondensi : Alamat Korespondensi : Prodi Ilmu Keperawatan dan Ners UMG

Jl. Proklamasi No. 54 Gresik, Jawa Timur-Indonesia

E-mail: widyalita.fitrihanur@umg.ac.id

### ABSTRAK

Pada masa perkembangan remaja, banyak permasalahan yang dihadapi sehingga interaksi teman sebaya sangat penting untuk menghindari gangguan mental. Masalah kesehatan mental pada remaja adalah stres, kecemasan, gangguan mental emosional dan risiko terjadinya depresi. *Self Help Group* (SHG) menjadi salah satu alternatif terapi yang terbentuk dari kelompok, dibangun oleh individu teman sebaya dalam rangka memenuhi kepentingan bersama. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan coping mahasiswa baru program studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik lewat terapi *Self Help Group*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian adalah *pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru prodi Ilmu Keperawatan. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan menentukan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang sehat saat dilakukan penelitian. Jumlah sampel adalah 40 mahasiswa yang dibagi menjadi 4 kelompok kecil. Variabel independen adalah *Self Help Group* dan variabel dependen adalah coping. Kelompok akan dilakukan *pretest* terlebih dahulu tentang coping kemudian dilakukan terapi kelompok "*Self Help Group*". Setelah itu dilakukan *posttest* untuk melihat peningkatan coping mahasiswa. Hasil Penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh *Self Help Group* terhadap Coping Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Terapi SHG ini diharapkan dapat membantu meningkatkan Coping Mahasiswa agar terhindar dari masalah kesehatan mental emosional yang rentan terjadi pada usia remaja akhir.

**Kata Kunci** : *Self Help Group*, Coping, Mahasiswa

### ABSTRACT

During adolescent development, many problems are faced so peer interaction is very important to avoid mental disorders. Mental health problems in adolescents are stress, anxiety, emotional mental disorders and the risk of depression. *Self Help Group* (SHG) is an alternative therapy that is formed from groups, built by individual peers in order to fulfill common interests. This research aims to improve the coping of new students of the Muhammadiyah Gresik University nursing study program through *Self Help Group* therapy. This research uses quantitative methods with the type of research being *pretest-posttest design*. The population in this study were all new students of the Nursing Science study program. The sampling technique used *purposive sampling* by determining the inclusion criteria, namely students who were healthy at the time of the research. The sample size was 40 students divided into 4 small groups. The independent variable is *Self Help Group* and the dependent variable is coping. The group will first do a *pretest* on coping and then do group therapy "*Self Help Group*". After that, a *posttest* was carried out to see the improvement in students' coping. The research results showed that there was an influence of the *Self Help Group* on the Coping of New Students of the Nursing Science Study Program,



*Muhammadiyah University of Gresik. It is hoped that SHG therapy can help improve student coping to avoid emotional mental health problems that are vulnerable to occurring in late adolescence.*

**Keywords:** *Self Help Group, Coping, College student*

## PENDAHULUAN

Remaja masih mengalami pubertas dimana mereka terlibat dalam pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun emosionalnya. Masa remaja digambarkan sebagai masa untuk menemukan jati diri sebenarnya (Suwetty, 2018). Remaja paling rentan terhadap masalah kesehatan, salah satunya adalah masalah kesehatan mental.

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu masalah yang dibahas dikalangan pakar akibat dampak dari adanya pandemi Covid-19 tahun 2020. Pemerintah banyak mengeluarkan kebijakan-kebijakan yang berhubungan dengan pembatasan sosial selama pandemi Covid-19. Hal ini berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja, dimana hasil yang diperoleh dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* didapatkan bahwa 1 dari 20 remaja melaporkan merasa lebih depresi, lebih cemas, lebih merasa kesepian dan lebih sulit untuk berkonsentrasi dibandingkan dengan sebelum pandemi Covid-19 (Gloria, 2021). Penelitian yang dilakukan di Cina didapatkan 3 gejala umum yang dirasakan remaja yaitu cemas (24,9%), depresi (19,7%) dan stress (15,2%). Data survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) Juli 2020 di 34 provinsi menunjukkan 93% anak perempuan lebih tinggi memiliki gejala yang mengarah pada depresi dibandingkan anak laki-laki pada rentang usia 14-18 tahun.

Pada masa perkembangan remaja, banyak permasalahan yang dihadapi sehingga interaksi teman sebaya sangat penting untuk menghindari gangguan mental. Masalah kesehatan mental pada remaja adalah stres, kecemasan, gangguan mental emosional dan risiko terjadinya depresi (Filion et al, 2018). Kesehatan mental yang dialami oleh remaja jika tidak ditangani dengan baik akan meningkatkan risiko negatif sepanjang kehidupannya, seperti kecacatan, produktivitas menurun, interaksi sosial menurun, prestasi dan pendidikan menurun dan munculnya beberapa faktor risiko yang negatif.

*Self Help Group (SHG)* menjadi salah satu alternatif terapi yang terbentuk dari kelompok yang dibangun oleh individu teman sebaya dalam rangka memenuhi kepentingan bersama (Suwetty, 2018). SHG berorientasi pada perubahan kognitif dan kebiasaan, dimana setiap anggota dapat melakukan *sharing* dan *feedback* dalam kelompok kecil yang beranggotakan 7-10 orang setiap kelompok selama 60-120 menit (Huriah, 2012).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan coping mahasiswa baru program studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik lewat terapi *Self Help Group*. Hal ini diharapkan agar mahasiswa bisa membentuk coping yang kuat serta harga diri yang tinggi sehingga bisa meminimalisir kejadian gangguan mental yang terjadi pada kalangan remaja.



## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian adalah *pretest-posttest design*. Kelompok akan dilakukan *pretest* terlebih dahulu tentang koping dan harga diri kemudian dilakukan terapi kelompok “*Self Help Group*”. Setelah itu dilakukan *posttest* untuk melihat peningkatan koping mahasiswa. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa baru program studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan menentukan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang sehat saat dilakukan penelitian. Sampel pada penelitian ini sebanyak 40 mahasiswa yang dibagi menjadi 4 kelompok kecil.

Penelitian menggunakan kuesioner koping yang telah dilakukan uji validitas reliabilitas sehingga didapatkan 12 item pernyataan untuk kuesioner koping. Terapi *self help group* dilaksanakan selama 6 hari, 5 hari untuk terapinya dan 1 hari untuk evaluasi hasil. Kegiatan penelitian dilakukan dengan menyetting ruang kelas yang ada di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Data hasil penelitian akan diuji menggunakan analisis univariat dan bivariat *McNemar*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat dan bivariat Pengaruh *Self Help Group* Terhadap Koping Mahasiswa Baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik dapat dilihat pada table berikut ini.

## Analisis Univariat

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi jenis kelamin dan tempat tinggal mahasiswa

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	5	12,5
Perempuan	35	87,5
<b>Total</b>	40	100
<b>Tempat Tinggal</b>		
Bersama Orang tua	28	70,0
Kos/Asrama	12	30,0
<b>Total</b>	40	100

Data Primer, 2023

Tabel 1. Memperlihatkan Sebagian responden adalah perempuan dengan status tempat tinggal Bersama dengan orang tua.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi berdasarkan umur mahasiswa

Karakteristik responden	N	Mean±SD	Min-Max
Umur	40	19,0±0,90	18-21

Data Primer, 2023

Tabel 2. Menunjukkan rata-rata umur mahasiswa yang menjadi responden pada penelitian ini adalah 19 tahun.

**Tabel 3.** Distribusi Koping sebelum terapi *Self Help Group*

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	(%)
Koping Pre	Tinggi	24	60,0
	Rendah	16	40,0
	<b>Total</b>	40	100

Data Primer, 2023

Tabel 3. Menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi *self help group*, Sebagian mahasiswa memiliki koping yang tinggi sebanyak 24 (60,0%) orang.

**Tabel 4.** Distribusi Koping setelah terapi *self help group*

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	(%)
Koping	Tinggi	37	92,5
Post	Rendah	3	7,5
	<b>Total</b>	40	100

Data Primer, 2023

Tabel 4. Menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi *self help group*, Sebagian besar mahasiswa memiliki koping yang tinggi sebanyak 37 (92,5%) orang.

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat yaitu melihat pengaruh variable independent terapi *self help group* terhadap koping mahasiswa baru Prodi Ilmu Keperawatan.

**Tabel 5.** Analisis Pengaruh *Self Help Group* terhadap Koping Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan.

Variabel	Kategori	Koping Post		Total
		Rendah	Tinggi	
Koping Pre	Rendah	0	16	16
	Tinggi	3	21	24
	Total	3	37	40

Data Primer, 2023

Tabel 5. Menunjukkan bahwa ada pengaruh *Self Help Group* terhadap Koping Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan dengan  $p\text{ value } 0,004 < \alpha 0,05$ .

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh *Self Help Group* terhadap Koping Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan dengan nilai  $p\text{ value } 0,004 < \alpha 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan SHG, sebanyak 16 mahasiswa memiliki koping yang rendah. Hal ini menunjukkan masih tingginya ego dan kepentingan pribadi mahasiswa yang mudah

terpengaruh akan suatu situasi sehingga mahasiswa yang tergolong remaja akhir lebih sering menggunakan mekanisme koping maladaptif (Krisdianto & Mulyanti, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lavari (2019) menunjukkan bahwa remaja akhir mayoritas memiliki koping maladaptif yaitu sebesar 55% responden. Hal ini karena pada usia transisi remaja ke dewasa awal masih cenderung labil dalam memutuskan dan belum berpengalaman dalam menyelesaikan masalah atau konflik sehingga permasalahan tersebut tidak selesai bahkan berkelanjutan. Selain itu, pada masa remaja akhir masih sulit dalam mengenali emosinya atau cenderung merasakan emosi yang ekstrem dan emosi yang lebih cepat dibandingkan dengan dewasa awal (Santrock, 2015).

Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa koping seseorang tergantung pada sejauh mana stressor atau permasalahan yang dialami. Seseorang yang memiliki koping tinggi karena mampu mengontrol permasalahan yang terjadi dalam hidup, mampu dalam mengendalikan diri, semangat dan tekun. Seseorang dengan koping tinggi juga mampu memotivasi diri sendiri dan bisa bertahan dalam menghadapi stresor yang ada, sanggup mengendalikan emosi, mampu mengatur suasana hati (mood), menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir serta bersikap empati serta mampu memelihara hubungan baik dengan orang lain. Koping yang tinggi pada seseorang akan mampu dalam menyelesaikan konflik yang terjadi sehingga bisa terhindar dari masalah kesehatan mental (Widhiastuti, 2020).



*Self Help Group* (SHG) menjadi salah satu alternatif terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan coping seseorang. *Self Help Group* (SHG) merupakan salah satu bentuk terapi pada suatu kelompok atau peer dimana setiap anggota saling berbagimasalah baik fisik maupun emosional atau issue tertentu (Modul Keperawatan Jiwa, 2016). SHG bertujuan untuk mengembangkan *empathy* diantara sesama anggota kelompok dimana sesama anggota kelompok saling memberikan penguatan untuk dapat membentuk coping yang adaptif.

Hasil Coping mahasiswa setelah diberikan terapi *Self Help Group* sebanyak 37 orang memiliki coping tinggi. Hal ini dikarenakan kelompok mahasiswa saling memberikan dorongan satu sama lain untuk dapat meningkatkan coping dan menghadapi permasalahan yang ada. Mahasiswa merasa nyaman untuk berkomunikasi dengan kelompok yang sama-sama memiliki permasalahan dalam menempuh perkuliahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sutini et al., (2014) Pengaruh *Self Help Group* terhadap Coping Keluarga dengan Anak Retradasi Mental. Hasilnya menunjukkan bahwa coping keluarga menjadi semakin baik setelah diberikan terapi SHG. Hal ini karena keluarga merasa nyaman untuk bisa menceritakan permasalahan yang dialami kepada kelompoknya.

## PENUTUP

Ada pengaruh *Self Help Group* (SHG) terhadap Coping Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Terapi SHG ini diharapkan dapat menjadi salah satu terapi untuk membantu mahasiswa dalam beradaptasi meningkatkan Coping agar terhindar dari masalah Kesehatan mental emosional yang rentan terjadi pada usia remaja akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gloria. (2021). Hasil Survei I-NAMHS : Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Media Online. *Universitas Gadjah Mada*. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>.
- Hasanah, U., Tribrianti, A. Z., & Oktaviani, M. (2023). *Exploring the Coping Strategies to Maintain Students' Mental Health*. Atlantis Press SARL. [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-050-3\\_25](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-050-3_25)
- Huriah. (2012). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Siswa SMK Kesatrian Solo Kartasura Sukoharjo. *The Soedirman Journal Of Nursing*, 6.
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti, M. (2016). Mekanisme Coping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 71. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).71-76](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).71-76)
- Lavari, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 8(1), 32–41. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/215>



- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Modul Keperawatan Jiwa. (2016). *Modul Keperawatan Jiwa*. Universitas Indonesia.
- Munthe, N., & Saragi, M. P. D. (2023). Examining the Levels of Depression among University Students during the Final Assignment. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 1(1), 200. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v1i1.25959>
- Sandra, G. M., & Surjaningrum, E. R. (2022). Tinjauan Literatur: Mekanisme Koping Remaja yang Berduka Akibat Kematian Orangtua. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga* 4, 71–87. <http://journal.yrpiuku.com/index.php/msej>
- Santrock, J. (2015). *Psikologi Pendidikan edisi kedua* (Kedua). Kencana.
- Suhariati HI. Hubungan Peran Keluarga Dengan Depresi Remaja Belajar Daring Selama Pandemi COVID-19. *Keperawatan* [Internet]. 2021;19(1):26–36. Tersedia pada: <https://emea.mitsubishielectric.com/ar/products-solutions/factory-automation/index.html>
- Sutini, T., Anna Keliat, B., & Gayatri, D. (2014). Pengaruh Terapi Self-Help Group terhadap Koping Keluarga dengan Anak Retardasi Mental. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v2(n2), 116–123. <https://doi.org/10.24198/jkp.v2n2.6>
- Suwetty, A. M. (2018). Self Help Group Effect and Spiritual Emotional Freedom Technique as a Method in Decreasing Smoking Behavior among Adolescent: Systematic. *The 4th International Conference on Nursing (ICON)*, 4(2).
- Tang S, Xiang M, Cheung T, Xiang Y. Mental Health And Its Correlates Among Children And Adolescents During COVID-19 School Closure: The Importance Of Parent-Child Discussion. *J Affect Disord*. 2021;279:353–60.
- Widhiastuti, H. (2020). Manajemen Stress Menggunakan Hypnoterapi. In *Universitas Semarang Press*.

