

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan adalah sesuatu yang dapat dirasakan atau perasaan tidak nyaman. Kecemasan adalah perasaan takut yang menyeluruh, tidak menyenangkan, samar-samar, dan sering disertai gejala otonom seperti nyeri kepala, jantung berdebar, gangguan lambung dan berkeringat. Kecemasan juga merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan dan penentuan identitas diri dan arti hidup.¹

Kecemasan dapat dialami siapapun, misalnya berdebar saat akan ujian, sakit perut saat akan berbicara depan publik. Rasa cemas yang berlebihan dan sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Mahasiswa tidak luput dari gangguan kecemasan, salah satunya akibat dari faktor psikososial dimana mahasiswa tidak dapat merespon secara tepat terhadap stresor seperti ketika berada di lingkungan baru. Kecemasan dapat mempengaruhi proses belajar mengajar pada mahasiswa karena menyebabkan distorsi pemrosesan informasi. Hal ini dapat mengganggu kemampuan memusatkan perhatian dan menurunkan daya ingat sehingga dapat mengganggu proses belajar.² Kecemasan juga dapat menyebabkan penurunan performa akademik, penyalahgunaan obat-obatan, dan bunuh diri.

Mahasiswa fakultas kedokteran memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan program studi lain.³ Tiga pokok masalah yang telah diidentifikasi menjadi sumber kecemasan pada mahasiswa kedokteran adalah tekanan akademik, masalah sosial, dan finansial. Mahasiswa baru fakultas kedokteran harus menghadapi tekanan akademik sekaligus menyesuaikan diri di lingkungan yang baru, sehingga waktu yang dimiliki untuk beristirahat menjadi berkurang, akibatnya banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur, gangguan konsentrasi, penurunan rasa percaya diri, kecemasan dan depresi. Studi psikologis mengatakan bahwa gangguan kecemasan dan depresi pada mahasiswa kedokteran banyak yang tidak terdiagnosa dan akhirnya tidak disembuhkan⁴

Mahasiswa kedokteran tidak hanya dituntut untuk memperoleh nilai yang baik, tetapi juga dapat memahami, mendalami, dan mampu mempraktekkan ilmu yang dipelajari; sehingga banyak mahasiswa yang tidak mampu mengatasi stresor tersebut dan berujung kepada rasa cemas yang berlebihan. Perkembangan sosial dan pribadi mahasiswa kedokteran dipengaruhi oleh kehidupan akademik yang menyita waktu, sedangkan masalah finansial yang terjadi terkait dengan ketergantungan finansial terhadap keluarga.⁵

Penyesuaian diri merupakan suatu proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan. Pada tahun pertama perkuliahan, ditemukan intensitas kecemasan yang tinggi karena mahasiswa baru mengalami masa transisi dari jenjang SMA ke perkuliahan.⁶ Pada mahasiswa tingkat akhir, penyebab kecemasan terbanyak adalah kegiatan perkuliahan yang diselingi pengerjaan skripsi. Proses belajar yang disertai dengan penyusunan skripsi menuntut mahasiswa memiliki manajemen waktu yang baik.⁷

Penelitian Yeli Erna (2010) terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, didapatkan jumlah mahasiswa tanpa kecemasan sebanyak 40%, kecemasan ringan 34%, kecemasan sedang 20%, kecemasan berat 4%, dan kecemasan sangat berat sebanyak 2%.⁸ Kecemasan meningkat sebesar 63% dalam beberapa minggu sebelum ujian akhir semester dan menurun menjadi 41% setelah ujian atau proses belajar reguler.⁹ Penelitian di Universitas Syiah Kuala menunjukkan bahwa 57% mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan ringan.¹⁰ Penelitian di Turki yang melibatkan 290 mahasiswa kedokteran, menemukan bahwa 20,3% mahasiswa mengalami kecemasan.¹¹

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah:

- Bagaimana gambaran tingkat kecemasan mahasiswa semester dua, empat, dan enam di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.
- Berapa persentase tingkat kecemasan mahasiswa semester dua, empat, dan enam di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

- Apa sajakah hal-hal yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa semester dua, empat, dan enam di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

- Mengetahui gambaran tingkat kecemasan mahasiswa semester dua, empat, dan enam di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.
- Mengetahui jumlah dan persentase tingkat kecemasan mahasiswa semester dua, empat, dan enam di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.
- Mengetahui hal-hal yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa semester dua, empat, dan enam di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

Manfaat akademik dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu kedokteran khususnya kejiwaan dan aplikasinya secara klinik tentang gambaran kecemasan pada mahasiswa di fakultas kedokteran.

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain:

- Bagi masyarakat, dosen, dan mahasiswa agar dapat memberikan bantuan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan.
- Bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan, agar dapat mengatur diri sehingga kecemasan tidak terulang dan menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.
- Bagi mahasiswa, agar menghindari faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan guna mencapai prestasi akademik yang baik.

1.5 Landasan Teori

Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam.¹²

Kecemasan menurut Stuart dibagi menjadi 3 tingkat yaitu kecemasan ringan, sedang, berat. Masing-masing tingkatan terdapat 3 gejala utama (fisiologis, kognitif, dan afektif) yang akan semakin berat dan nampak pada tingkat kecemasan yang semakin berat.¹³ Meskipun mengganggu, namun kecemasan dibutuhkan untuk memperingatkan seseorang tentang adanya bahaya dari dalam atau luar; sehingga individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberikan sinyal bahwa adanya bahaya. Bila tidak ditanggapi dengan tepat, bahaya tersebut akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Kecemasan objektif (realistis) adalah kecemasan yang berasal dari bahaya-bahaya lingkungan luar. Kecemasan neurotik adalah kecemasan yang berasal dari dalam tubuh, tidak bisa dihindari sehingga bersembunyi dalam kecemasan lainnya, seperti fobia, gangguan obsesif kompulsif, konfersi, dan gangguan fisiologis lain. Kecemasan moral adalah kecemasan yang timbul dari kata hati terhadap perasaan bersalah apabila melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma normal.¹⁴

