

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik.¹ Kecemasan adalah suatu hal yang normal sebagai reaksi terhadap stres dan dapat menjadi keuntungan dalam berbagai situasi.² Kecemasan pula merupakan suatu hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan dibutuhkan sebagai pertanda akan adanya bahaya yang mengancam. Namun ketika terjadi terus-menerus, tidak rasional dan meningkatnya intensitas, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan.³

Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan yang sering kali dijumpai di dalam bidang psikiatri. Gangguan kecemasan terjadi akibat interaksi dari faktor-faktor biopsikososial, termasuk kerentanan genetik yang berinteraksi dengan kondisi tertentu, trauma atau stres yang mengakibatkan timbulnya sindroma klinis.⁴ Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu 16%-29%.³ Menurut hasil riset yang dilakukan RISKESDAS tahun 2018 prevalensi kejadian kecemasan di Indonesia menunjukkan bahwa gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 9,8% untuk usia di atas 15 tahun.⁵

Menurut penelitian yang dilakukan di Uganda, prevalensi gangguan kecemasan sebesar 26,6% dengan wanita lebih tinggi dari pria, yaitu 29,7% pada wanita dan 23,1% pada pria.⁶ Wanita lebih menggunakan emosi untuk memecahkan suatu masalah. Mekanisme *coping* ini yang diprediksi menjadi penyebab mengapa prevalensi wanita lebih tinggi dari pria dalam gangguan kecemasan.⁷

Ada beberapa hal yang dilakukan untuk membantu mengatasi gejala gangguan kecemasan dan menjadikan pengobatan lebih efektif. Contohnya dengan manajemen stres dan meditasi.²

Gejala kecemasan yang timbul dan tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan seseorang sulit dalam melakukan aktivitasnya, terutama saat menghadapi suatu keadaan yang cukup membuat dirinya tertekan seperti ujian. Sulit berkonsentrasi merupakan salah satu gejala yang timbul dan sering dikeluhkan akibat gangguan kecemasan.⁸

Pendidikan kedokteran merupakan masa yang cukup berat, karena memiliki banyak tekanan dan sering kali membutuhkan kerja keras dan usaha yang lebih banyak. Konsekuensi yang di dapatkan dari tingginya stres dapat berujung pada kemarahan, ansietas, depresi, kurang tidur, kelelahan, hingga penyalahgunaan zat.⁹ Prevalensi kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran masih cukup tinggi, yaitu berkisar 30-70%. Kecemasan pada mahasiswa kedokteran dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, penurunan konsentrasi belajar dan penurunan daya ingat.¹⁰

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widodo *et al.* yang menyatakan bahwa terdapat hubungan langsung antara kecemasan dengan motivasi belajar dan hubungan tidak langsung antara kecemasan dengan prestasi belajar mahasiswa. Dan penelitian yang dilakukan oleh Akbar yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa.³

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

- Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2017 Universitas Kristen Maranatha.

1.3 Maksud dan Tujuan

Maksud dari penelitian ini adalah

- Untuk mengetahui apakah tingkat kecemasan memengaruhi tingkat prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2017 di Universitas Kristen Maranatha.

1.4 Manfaat Karya Ilmiah

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2017 Universitas Kristen Maranatha. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya terkait dengan kecemasan pada mahasiswa kedokteran.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pertimbangan untuk mahasiswa dalam mengatur dan mengatasi kecemasan pada dirinya sehingga dapat mengoptimalkan proses belajar guna mencapai prestasi akademik yang maksimal. Penelitian ini juga diharapkan bermanfaat bagi seluruh jajaran Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha dalam membuat kebijakan-kebijakan akademik yang ramah untuk kesehatan mental mahasiswanya.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Prestasi akademik seorang mahasiswa dapat ditunjukkan melalui Indeks Prestasi (IP), indeks Prestasi Kumulatif (IPK) serta ketepatan dalam menyelesaikan studi.¹¹ Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar dapat dibagi menjadi 3 hal, yaitu faktor eksternal, faktor internal dan faktor pendekatan belajar. Faktor internal terbagi atas faktor fisiologis dan psikologis.¹² Unsur-unsur yang termasuk dalam faktor psikologis adalah motivasi, bakat, minat, sikap, dan kesehatan mental.^{12,13}

Pada saat seseorang sedang merasa cemas, akan memicu aktivasi dari sistem saraf simpatis dan menghasilkan neurotransmitter seperti serotonin dan asetilkolin oleh batang otak ke dalam aliran darah dan ruang inter selular sistem saraf. Saat aliran darah tersebut melewati ginjal, glandula adrenal mensekresi norepinefrin, dopamin serta epinefrin. Sistem neurohormonal mengeluarkan neurotransmitter tersebut yang menyebabkan konstriksi seluruh pembuluh darah tubuh. Hal tersebut menghasilkan peningkatan aktivitas jantung, peningkatan aliran darah, pelebaran pupil mata dan sebagainya.¹⁴ Aktivasi sistem neurohormonal ini jika berlangsung secara kronis dapat menyebabkan kematian pada neuron-neuron di hipokampus, yang terdeteksi dalam bentuk penurunan nilai *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF). Penurunan nilai BDNF berpengaruh terhadap munculnya kecemasan pada individu.¹⁵

Pengaruh kecemasan terhadap perilaku mencakup perubahan dalam proses persepsi awal serta perubahan dalam proses kognitif. Kecemasan mengubah proses sensor-persepsi awal dalam pendengaran dan sistem visual yang dapat berfungsi untuk mendeteksi ancaman, dan pengumpulan sumber ini meluas ke bias kognitif-afektif yang ditunjukkan dalam perilaku. Bias ini dapat merusak perilaku yang diarahkan pada tujuan lain yang tidak relevan dengan ancaman. Dengan demikian, kinerja yang melibatkan perhatian, pemeliharaan informasi, dan persepsi sensorik yang cepat dapat terganggu.¹⁶ Tingkat kecemasan yang

tinggi dapat memengaruhi kemampuan kerja memori, mengganggu konsentrasi belajar, dan menurunkan daya ingat.¹⁷

Berdasarkan kerangka pemikiran ini, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik.

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

