

# Gambaran Gangguan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X" Angkatan 2007

*Paramitha S. Prabowo, Jan Piter T. Sihombing*

*Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Maranatha,*

*Jl. Prof. drg. Suria Sumantri MPH No. 65 Bandung 40164 Indonesia*

## **Abstract**

*Anxiety is an uncomfortable feeling taking form as an uncertainty of something that has not happened, which is followed by physical responses of the body. This study aims to describe the anxiety disorder level and the factors that triggered the anxiety of the 2007's students of the Faculty of Medicine in "X" University. This research is descriptive observational, with the data collected from a survey and some interviews. Eighty students were interviewed using a Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) test and then they were given a questionnaire. The result of the HARS test shows that 43.75% of the students had no anxiety, 27.5% had mild anxiety, 17.5% had moderate anxiety, 7.5% had severe anxiety and 3.75% had very severe anxiety. The answers to the questionnaire denote that parental factors were dominant in triggering the students' anxiety: 96.25% of the students answered that their parents had high hope in them. Also, students' perfection demand had become another factor (47.5%). In addition, 43.75% needed to depend on people stronger than them, 40% had less self confidence, and 51.25% always delayed important duties. In conclusion, the level of anxiety disorder in the 2007's students of the Faculty of Medicine in "X" University was quite high, whereas the factors that triggered their anxiety were parental and individual.*

**Keywords:** *anxiety disorder, triggering factors*

## **Pendahuluan**

Dalam kehidupan sehari-hari seseorang pasti pernah merasa cemas, rasa berdebar-debar sebelum ujian, atau sakit perut saat menunggu hasil kelulusan. Kecemasan dapat muncul sebagai suatu respons fisiologis untuk mengantisipasi suatu permasalahan yang mungkin akan datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul berlebihan.

Kecemasan merupakan suatu bentuk reaksi emosi dasar yang umum dirasakan oleh setiap orang yang sedang menghadapi situasi yang dianggap mengancam dirinya.<sup>1</sup> Mahasiswa berada pada masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa muda, termasuk di dalamnya perubahan tugas perkem-

angan secara psikologis. Mahasiswa memiliki tugas untuk belajar disamping harus mulai memikirkan bagaimana kelangsungan hidupnya kelak, bahkan tidak jarang mereka kuliah sambil bekerja. Semua perubahan tersebut menjadikan mahasiswa berada pada suatu masa yang cukup rentan untuk mengalami gangguan secara psikologis, termasuk di antaranya gangguan kecemasan.

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X" angkatan 2007 merupakan suatu kelompok mahasiswa yang selain memiliki faktor risiko terhadap terjadinya gangguan kejiwaan seperti mahasiswa umum lainnya, juga memiliki faktor risiko tambahan yang berkaitan dengan perubahan sistem

belajar-mengajar di kampus yang dikenal dengan sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK).

Pada penelitian ini akan dipelajari gambaran kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X" angkatan 2007. Faktor-faktor yang mungkin menyebabkan kecemasan dikelompokkan menjadi faktor keluarga, faktor individu, dan faktor lingkungan pendidikan.

### **Bahan dan Cara**

Responden adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X" angkatan 2007 sebanyak 80 orang.

Penelitian dilakukan secara deskriptif observasional dan pengambilan data dilakukan secara survei dan wawancara. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Responden diwawancarai menggunakan instrumen penelitian *Hamilton rating scale for anxiety (HARS)* sebagai panduan dan mengisi kuesioner mengenai kehidupannya sehari-hari.

### **Hasil dan Pembahasan**

Data umum responden menunjukkan bahwa 61,25% responden adalah wanita, sedangkan 38,75% adalah pria. Jenis kelamin pada dasarnya tidak terlalu berpengaruh dalam terjadinya gangguan kecemasan. Kemungkinan terjadinya gangguan kecemasan pada pria sama dengan wanita.

Menurut data, responden berumur antara 18-22 tahun. Kisaran umur ini bila dilihat dari pembagian kelompok umur menurut Harlock termasuk pada kelompok masa dewasa dini (*early adulthood*).<sup>2</sup> Pada masa dewasa dini ini harapan dapat hidup lebih mandiri dan banyaknya tuntutan beban tugas dapat menjadi faktor-faktor yang berakibat

pada terjadinya gangguan pada kejiwaannya.

Sebagian besar responden yaitu sebanyak 57,5% berasal dari luar Bandung, sedangkan 42,5% berdomisili di Bandung. Pembagian asal daerah pada penelitian ini hanya dibagi menjadi dua kelompok yaitu Bandung dan luar Bandung. Bagi mahasiswa-mahasiswa yang berasal dari luar Bandung maka ada kemungkinan terjadinya *culture shock*. Peristiwa ini terjadi karena mahasiswa belum terbiasa dalam menjalani budaya dan kondisi lingkungan setempat. Hal ini dapat menjadi faktor penyebab dalam timbulnya gangguan kecemasan di kalangan mahasiswa luar daerah tersebut.

Pada mahasiswa asal Bandung tidak terjadi *culture shock*, dikarenakan sudah mengenal budaya dan lingkungan setempat, maka kemungkinan terjadinya gangguan kecemasan pada mahasiswa yang berasal dari Bandung sangat kecil.

Tingkat kecemasan responden berdasarkan *HARS test* ditampilkan pada Gambar 1.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa angka kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X" angkatan 2007 cukup tinggi (Gambar 1). Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor di antaranya faktor keluarga, faktor individu, dan faktor lingkungan.

Hasil kuesioner berupa data distribusi responden berdasarkan faktor orang tua/keluarga ditampilkan pada Tabel 1.



**Gambar 1.** Persentase Tingkat Kecemasan Responden berdasarkan *HARS Test*

**Tabel 1.** Data Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Orang Tua/Keluarga

Distribusi responden	Jumlah	Persentase (%)
Salah satu atau kedua orang tuanya telah meninggal		
Ya	5	6.25
Tidak	75	93.75
Orang tuanya sudah bercerai		
Ya	4	5
Tidak	76	5
Merasa nyaman berada di tengah-tengah keluarganya		
Ya	77	96.25
Tidak	3	3.75
Sejak kecil terlalu dilindungi oleh orang tuanya		
Ya	30	37.5
Tidak	50	62.5
Orang tua memiliki harapan yang tinggi terhadap responden		
Ya	77	96.25
Tidak	3	3.75
Keluarga selalu menuntut segala sesuatu yang tidak disukainya		
Ya	11	13.75
Tidak	69	86.25

Salah satu atau kedua orang tua telah meninggal dapat menjadi salah satu faktor predisposisi terjadinya kecemasan. Kecemasan ini dapat terjadi tidak saja karena ditinggalkan orang tua

tetapi juga karena kehilangan saudara atau teman dekat yang kehadirannya penting bagi individu.

Adanya peristiwa yang tidak menyenangkan dan berada di luar

kendali individu merupakan faktor resiko timbulnya kecemasan. Salah satu peristiwa yang tidak menyenangkan tersebut adalah perceraian dari kedua orang tuanya.

Keluarga merupakan orang terdekat dari individu tersebut. Dengan adanya perasaan nyaman dalam keluarga, maka besar kemungkinan apabila individu tersebut mengalami suatu masalah, keluarga akan memberikan dukungan dalam penyelesaian masalahnya. Adanya perasaan yang tidak nyaman bila berada dalam keluarganya, menimbulkan konflik dalam dirinya.

Sikap orang tua yang terlalu melindungi (*over protected*) kemungkinan besar akan menimbulkan ketergantungan dan menyebabkan sifat percaya diri yang rendah.

Sebanyak 96,25% responden merasa orang tua mereka menaruh harapan yang tinggi terhadap mereka. Hal ini dapat menjadi beban bagi mereka. Mereka takut apabila apa yang dikerjakan tidak sesuai dengan harapan orang tua mereka. Perasaan-perasaan seperti ini dalam periode yang lama dapat menimbulkan gangguan kecemasan.

Tuntutan dari keluarga yang bertentangan dengan keinginan dari individu dapat menimbulkan kecemasan pada individu tersebut. Hal ini dapat disebabkan karena adanya pertentangan dalam dirinya antara menuruti keinginan pribadinya atau menuruti tuntutan yang diberikan oleh orang tuanya. Perasaan ini dengan periode yang lama akan menimbulkan gangguan kecemasan pada individu tersebut.

Hasil kuesioner berupa data distribusi responden berdasarkan faktor individu ditampilkan pada Tabel 2.

Individu yang bekerja secara sistematis dan menuntut dirinya untuk mendapatkan hasil yang sempurna dapat menjadi faktor predisposisi dalam meningkatkan terjadinya gangguan kecemasan. Hal ini ditimbulkan karena adanya perasaan kekuatiran pada individu tersebut terhadap hasil dari tugas yang akan didapatkan tidak sesuai dengan harapannya. Responden yang selalu mengerjakan sesuatu secara sistematis dengan hasil yang sempurna pada hasil penelitian cukup banyak yaitu 47.5%.

Tujuan utama dari masa dewasa awal adalah untuk menjadi lebih mandiri dan tidak terlalu bergantung pada orang atau institusi.<sup>3</sup>Adanya sifat ketergantungan pada orang lain akan menimbulkan masalah dalam menyelesaikan tugas-tugas dalam masa perkembangan menuju dewasa. Ketika individu tersebut seharusnya siap untuk hidup lebih mandiri, adanya sifat ketergantungan pada orang lain akan menjadi sebuah hambatan. Pada penelitian ini 43,75% responden menyatakan selalu bergantung pada orang lain.

Kebanyakan orang dengan gangguan kecemasan yang berat memiliki kepercayaan diri yang kurang. Gangguan kecemasan berat yang ada tidak teratasi dan menimbulkan kepercayaan diri semakin berkurang. Individu tersebut yakin tidak dapat mengontrol hidupnya.<sup>4</sup> Sebanyak 40% responden pada penelitian ini merasa kurang percaya diri.

**Tabel 2.** Data Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Individu

Distribusi responden	Jumlah	Persentase (%)
Selalu mengerjakan sesuatu secara sistematis dengan hasil yang sempurna		
Ya	38	47.5
Tidak	42	52.5
Selalu bergantung pada orang lain		
Ya	35	43.75
Tidak	45	56.25
Kurang percaya diri		
Ya	32	40
Tidak	48	60
Tidak dapat mengekspresikan perasaannya kepada orang lain		
Ya	28	35
Tidak	52	65
Merasa semua perasaan buruk berada di luar kendali		
Ya	25	31.25
Tidak	55	68.75
Di masa lalu mengalami peristiwa buruk dan tidak bisa dilupakan		
Ya	25	31.25
Tidak	55	68.75
Merasa terancam oleh seseorang atau sekelompok orang		
Ya	9	11.25
Tidak	71	88.75
Sering minum kopi		
Ya	17	21.25
Tidak	63	78.75
Sering minum minuman beralkohol		
Ya	4	5
Tidak	76	95
Selalu berolahraga setiap minggu		
Ya	32	40
Tidak	48	60
Selalu menghindari dari masalah		
Ya	17	21.25
Tidak	63	78.75
Selalu menunda pekerjaan penting		
Ya	41	51.25
Tidak	39	48.75
Sering menggunakan amfetamin, kokain, marijuana, dan obat terlarang lainnya		
Ya	0	0
Tidak	80	100

Banyak orang yang mengalami kecemasan berat menyangkal dan atau menekan perasaan emosinya. Ketika individu tersebut menekan perasaannya dalam waktu lama maka akan timbul ke permukaan dalam bentuk gejala-gejala gangguan pada tubuh. Membiarkan diri sendiri untuk mengekspresikan emosinya seringkali menurunkan kecemasan yang berat.<sup>4</sup>

Seseorang akan mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang tampak berada di luar kendali. Hal ini mungkin merupakan situasi baru yang harus diatur dan dipadukan dengan pandangan seseorang mengenai dunia dan mengenai dirinya sendiri.<sup>5</sup>

Terdapat dua jenis kecemasan, salah satunya adalah kecemasan dasar (*anxiety trait*). Kecemasan dasar terbentuk dari pengalaman-pengalaman di masa lalu dan dari hasil pemikiran individu tentang kecemasan tersebut.<sup>6</sup> Semakin sulit suatu peristiwa untuk dilupakan dan semakin buruk suatu peristiwa, maka akan semakin tinggi kemungkinan individu tersebut mengalami kecemasan.

Adanya ancaman dari lingkungan akan meningkatkan kecemasan pada individu yang sedang mengalami gangguan kecemasan. Ancaman dari sekitarnya tersebut akan menimbulkan perasaan kekhawatiran, dan pada individu dengan gangguan kecemasan, respons yang ditimbulkan biasanya berlebihan.

Efek perangsangan simpatis dari minuman kopi dapat menjadi faktor predisposisi dalam meningkatkan terjadinya kecemasan pada seseorang yang mengalami gangguan kecemasan.

Individu yang mengonsumsi minuman beralkohol berlebihan dan terlalu sering, akan mengalami ketergantungan (*addiction*) pada minuman beralkohol tersebut. Ketergantungan ini dapat berupa

ketergantungan secara psikologis. Ketergantungan psikologis adalah kondisi ketergantungan yang ditandai dengan stimulasi kognitif dan afektif yang mendorong perilaku seseorang untuk selalu mengonsumsi.<sup>7</sup> Pada individu yang sudah mengalami gangguan kecemasan penggunaan minuman beralkohol dapat menjadi faktor predisposisi dalam meningkatkan gangguan kecemasan.

Individu yang rutin berolah raga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kecemasan. Hal ini berkaitan dengan adanya *endorphin* yang dikeluarkan dalam tubuh ketika seseorang berolah raga.

Menghindar dari masalah merupakan faktor predisposisi dari timbulnya kecemasan. Semakin banyak masalah yang dihindarinya maka semakin banyaklah tekanan pada dirinya, disebabkan karena masalah yang dihindarinya belum terselesaikan dan akan terus menjadi beban pikiran.

Kebiasaan menunda pekerjaan penting dapat menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Sehingga lama kelamaan individu tersebut akan stres atau mengalami depresi yang kronis. Keadaan ini bila dibiarkan dalam periode yang lama dapat menimbulkan suatu gangguan kecemasan. Sebesar 51,25% responden mengaku sering menunda pekerjaan penting.

Menurut *Anxiety Network Australia*, pemakaian amfetamin, kokain, marijuana dan obat-obat terlarang lainnya dapat menjadi predisposisi dalam meningkatkan kecemasan pada seseorang yang mengalami gangguan kecemasan.<sup>4</sup> Dari data yang didapat diketahui tidak ada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X" angkatan 2007 yang menggunakan amfetamin, kokain, marijuana dan obat-obat terlarang lainnya. Hal ini menunjukkan

bahwa faktor penggunaan obat-obatan terlarang tidak termasuk dalam faktor yang mungkin menimbulkan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X" angkatan 2007.

Hasil kuesioner berupa data distribusi responden berdasarkan faktor lingkungan pendidikan ditampilkan pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Data Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Lingkungan Pendidikan

Distribusi responden	Jumlah	Persentase (%)
Masuk Fakultas Kedokteran bukan atas kehendak sendiri		
Ya	14	17.5
Tidak	66	82.5
Merasa tidak diterima di lingkungan kampus		
Ya	4	5
Tidak	76	95
Tidak suka berada lama di lingkungan kampus		
Ya	22	27.5
Tidak	58	72.5
Merasa tidak disukai oleh teman-temannya		
Ya	2	2.5
Tidak	78	97.5
Merasa kesulitan memahami materi-materi perkuliahan		
Ya	25	31.25
Tidak	55	68.75
Mengalami kesulitan untuk mengutarakan pendapat saat diskusi		
Ya	20	25
Tidak	60	75

Tuntutan dari orang yang dirasa lebih superior dapat menimbulkan perasaan tertekan. Termasuk diantaranya keterpaksaan dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X" untuk belajar di fakultasnya ini. Motivasi belajar kurang, jadwal hadir di kelas akan kurang, dan tentu akan menimbulkan efek pada kondisi kejiwaannya.

Bila individu masuk dalam suatu komunitas baru, maka baginya sangatlah penting untuk dapat diterima dan menjadi bagian dari komunitas tersebut. Apabila terdapat penolakan dari komunitas tersebut, sementara individu itu harus berada dalam

komunitas dengan jangka waktu yang lama, maka hal tersebut dapat menjadi *stressor* yang dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini bisa berkaitan dengan tidak diterimanya individu tersebut dalam komunitasnya. Tetapi juga tidak tertutup untuk hal lainnya, contohnya kecenderungan individu tersebut yang tidak terlalu senang berada di luar rumah.

Sebagian besar waktu aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa tentu di lingkungan kampusnya, sementara itu kegiatan-kegiatan yang dilakukan tentu akan berkaitan pula dengan teman-temannya. Adanya perasaan tidak disukai ini merupakan *stressor* yang

sangat kuat dari timbulnya gangguan kecemasan.

Adanya kesulitan dalam memahami materi perkuliahan menimbulkan perasaan khawatir pada individu, terutama pada mahasiswa berkaitan dengan lulus atau tidaknya pada materi perkuliahan tersebut.

Kesulitan dalam mengutarakan pendapat pada individu dengan kecemasan bisa terjadi dikarenakan adanya kepercayaan diri yang rendah. Mungkin pula karena adanya perasaan khawatir akan pernyataannya yang salah, sehingga individu tersebut tidak mampu untuk menerima konsekuensi dari pernyataannya yang salah tersebut.

### Simpulan

Dari hasil penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X" angkatan 2007 didapatkan angka kecemasan yang cukup tinggi, dengan distribusi berdasarkan *Hamilton rating scale for anxiety* (HARS) sebagai berikut: persentase mahasiswa tanpa ada kecemasan sebesar 43,75%, mahasiswa dengan kecemasan ringan sebesar 27,5%, mahasiswa dengan kecemasan sedang sebesar 17,5%, mahasiswa dengan kecemasan berat sebesar 7,5%, dan mahasiswa dengan kecemasan sangat berat sebesar 3,75%.

Dari penelitian melalui survei dengan kuisisioner didapatkan kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mungkin menyebabkan gangguan kecemasan adalah faktor keluarga yang memiliki harapan yang tinggi terhadap putranya dan faktor kebiasaan individu yaitu: menuntut hasil pekerjaan yang sempurna, perlu bergantung pada orang lain yang lebih kuat, kurang percaya diri, dan sikap yang selalu menunda pekerjaan penting.

### Saran

Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai kondisi kejiwaan mahasiswa-mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X".

Berdasarkan adanya gangguan kecemasan pada mahasiswa dalam penelitian ini, maka disarankan agar pihak Universitas "X" mengadakan evaluasi dan upaya pendampingan psikiatri bagi para mahasiswa selama menempuh jenjang pendidikan.

Perlunya kerja sama aktif antara pihak orang tua dengan pihak Universitas "X" dalam mengawasi kondisi kejiwaan putranya, supaya kondisi kejiwaan mahasiswa dapat selalu dipantau dan diarahkan ke arah yang positif sehingga dapat mengatasi segala tekanan dengan baik dan tidak terjebak dalam gangguan kecemasan yang dapat menghalangi mahasiswa untuk berprestasi.

### Daftar Pustaka

1. Noviyanti V. Hubungan antara derajat kecemasan dengan derajat eksplorasi dan komitmen dalam bidang pekerjaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2000 Universitas Kristen Maranatha. 2001. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.
2. Harlock. Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang hidup. Jakarta: Erlangga, 1980.
3. Kaplan S, Grebb. Sinopsis psikiatri jilid kedua. Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1997.
4. Anonim. Anxiety Network Australia. 2007 [cited 2008 October 29]. Available from: <http://www.anxietynetwork.com.au/>.
5. Atkinson H. Pengantar Psikologi. Jakarta: Erlangga, 1996.
6. Purboningsih ER. Hubungan antara orientasi locus of control dengan tingkat kecemasan. *Jurnal Psikologi* 2004; 14(2):38-52.
7. Dariyo A. Psikologi perkembangan dewasa muda. Jakarta: Grasindo, 2004.