

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU KEDOKTERAN UNMUL SAAT PEMBELAJARAN ONLINE

Fernando Budiarto¹, Eka Yuni Nugrahayu², Yudanti Riastiti³

¹*Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*

²*Laboratorium Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*

³*Laboratorium Ilmu Radiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*

Email : fernandobudiarto@rocketmail.com

Dikirim : 30 Maret 2021

Diterima : 21 Juni 2021

Diterbitkan : 22 Juni 2021

ABSTRACT

Anxiety is a necessary response, but if this level of anxiety is severe it will interfere with life both in quality and quantity. The total number of people living with anxiety in the world is 264 million. Medical students have high levels of anxiety. In students, anxiety usually arises in the first year, it is assumed that students are experiencing a change in their environment so they have to adapt to a new environment in order to make adjustments. The Ministry of Education and Culture through the Government has banned universities from carrying out face-to-face (conventional) lectures and ordered to hold lectures or an online learning system. Adjustment is important as a process that involves mental and behavioral responses. This study was to determine the relationship between anxiety levels and self-adjustment in new medical students during online learning. This research is an analytic observational study with a cross-sectional method. Respondents of this study were new students of Mulawarman University of Medicine using purposive sampling technique. Statistical analysis using the Spearman-Rho test obtained $p = 0.005$ ($p < 0.05$). There is a relationship between the level of anxiety and self-adjustment in new medical students when learning online.

Keywords : *Anxiety, Medical Students, Adjustment*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu respon yang diperlukan untuk hidup, namun bila tingkat cemas ini berat akan mengganggu kehidupan baik kualitas maupun kuantitas (Demak & Suherman, 2016). Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres (Ambarwati, 2005). Keadaan tersebut dapat terjadi dalam berbagai situasi kehidupan maupun gangguan sakit. Selain itu kecemasan dapat menimbulkan reaksi tubuh yang akan terjadi secara berulang, seperti rasa kosong di perut, sesak nafas, jantung berdebar, keringat banyak, sakit kepala, rasa keinginan buang air kecil dan buang air besar,

perasaan ini disertai perasaan ingin bergerak untuk lari menghindari hal yang dicemaskan (Stuart & Sundeen, 2000)

Menurut teori, terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Faktor-faktor tersebut salah satunya adalah jenis kelamin (Stuart & Sundeen, 2000). Menurut Varcolaris (2000) Gangguan ini lebih sering dialami wanita dari pada pria. Hal ini terjadi karena perempuan cenderung lebih mudah tersinggung, sangat peka dengan emosinya, menonjolkan perasaannya dan melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya lebih detail, sehingga lebih peka terhadap perasaan cemasnya (Videbeck S. , 2008).

Prevalensi kecemasan dalam populasi dunia pada tahun 2015 sebanyak 3,6%. Pada tahun 2015, estimasi jumlah keseluruhan orang yang hidup dengan kecemasan di dunia sebanyak 264 juta jiwa dan terdapat peningkatan sebanyak 14,9% dari tahun 2005. Kasus kecemasan di wilayah Asia Tenggara sebanyak 23% (60,05 juta dari 264 juta populasi kecemasan dunia) (WHO, 2017). Masalah kesehatan jiwa di Indonesia juga setiap tahunnya selalu meningkat secara signifikan. Menurut data yang didapatkan dari Riskesdas pada tahun 2013, prevalensi kecemasan dan depresi di Indonesia mencapai angka 11,6% (Kemenkes, 2011). Diperkirakan 8-22% anak-anak dan remaja dunia menderita gangguan kecemasan. Pada usia 13-18 tahun, prevalensi gangguan kecemasan sebanyak 25,1% dan 5,9% untuk gangguan kecemasan yang parah (Muscari, 2011). Berdasarkan hasil proyeksi penduduk Indonesia, jumlah remaja yang kategori usianya adalah 10-24 tahun adalah sekitar 63,4 juta (26,8%) dari jumlah penduduk Indonesia dan sebanyak 23,3 juta (37%) diantaranya yaitu mahasiswa (BKKBN, 2010) .

Mahasiswa sering mengalami gangguan cemas, salah satunya adalah akibat dari faktor psikososial, dimana mahasiswa tidak merespon secara tepat dan akurat terhadap stressor misalnya terhadap situasi lingkungan yang baru. Gangguan kecemasan dapat mempengaruhi proses belajar mengajar pada mahasiswa karena pada gangguan ini seseorang akan mengalami distorsi pemrosesan informasi. Hal ini dapat mengganggu kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan lain-lain. Sehingga dapat mengganggu proses belajar pada mahasiswa (Chandratika & Purnawati, 2014).

Salah satu kelompok mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi adalah mahasiswa kedokteran (Chandratika & Purnawati, 2014). Di *Skopje university medical school* tahun 2008 terdapat 65,5% mahasiswa kedokteran mengalami gejala gangguan kecemasan dengan distribusi prevalensi terbanyak pada mahasiswa kedokteran perempuan sebanyak 69,2% dibandingkan mahasiswa kedokteran laki-laki sebanyak 55%

(Mancevska, Bozinovska, Tecce, Pluncevik-Gligoroska, & Sivevska-Smilevska, 2008). Penelitian oleh Brauser (2010) bahkan mengatakan mahasiswa kedokteran mengalami tingkat kelelahan mental yang didalamnya termasuk kecemasan, yang lebih tinggi daripada populasi umum, dengan resiko kesehatan mentalnya menjadi lebih buruk selama proses belajar (Brauser, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Teguhsaputri (2020) terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Unmul terdapat 58% mahasiswa mengalami kecemasan terdiri dari 50% mengalami tingkat kecemasan ringan-sedang dan 8% yang mengalami tingkat kecemasan berat (Teguhsaputri, 2020).

Mahasiswa rentan terhadap kecemasan salah satu penyebabnya akibat stresor psikososial. Pada mahasiswa biasanya masalah tersebut muncul pada tahun pertama yang diasumsikan bahwa mahasiswa sedang mengalami perubahan lingkungan dari masa SMA ke jenjang kuliah sehingga harus beradaptasi terhadap lingkungan baru. Hal inilah yang biasanya dialami Mahasiswa baru sehingga menimbulkan stresor psikososial yaitu perubahan ke lingkungan yang baru termasuk sistem pembelajaran didalamnya (Chandratika & Purnawati, 2014).

Wabah *corona virus disease* 2019 (Covid-19) yang telah melanda 215 negara di dunia, memberikan tantangan tersendiri bagi lembaga pendidikan, khususnya Perguruan Tinggi. Untuk melawan Covid-19 Pemerintah telah melarang untuk berkerumun, pembatasan sosial (*social distancing*) dan menjaga jarak fisik (*physical distancing*), memakai masker dan selalu cuci tangan. Melalui Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan lewat Pemerintah telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau sistem pembelajaran secara daring. Hal tersebut menyebabkan perubahan seluruh sistem pembelajaran dari yang biasanya offline atau secara tatap muka ke online atau daring. Sehingga dengan perubahan lingkungan termasuk sistem pembelajaran yang terjadi menimbulkan stresor psikososial pada mahasiswa (Chandratika & Purnawati, 2014).

Stresor psikososial menyebabkan mahasiswa baru bersangkutan terpaksa beradaptasi atau menanggulangi stresor dengan melakukan penyesuaian diri. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik ialah apabila ia mampu menetapkan tujuan, mengatasi berbagai masalah dan konflik yang terjadi dalam hidupnya (Haber & Runyon, 1984). Penyesuaian diri dalam kehidupan merupakan hal yang penting, penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-

tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyalurkan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia (Semiun, 2006). Semiun (2006) menambahkan penyesuaian diri berarti seperti pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran/jiwa. Berdasarkan hasil penelitian Seskoadi, & Ediati (2017) menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro. Semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah penyesuaian diri mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi kemampuan penyesuaian dirinya (Seskoadi, & Ediati, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik observasional dengan metode cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dengan mengambil data secara online selama bulan Maret 2021. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan besar sampel yaitu 87 Mahasiswa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Tingkat Kecemasan dan variabel terikat pada penelitian ini adalah Penyesuaian diri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dengan pengisian kuisioner secara online. Data yang diperoleh di uji analisis secara univariat untuk menentukan distribusi data dari variabel bebas dan variabel terikat serta uji bivariat dengan menggunakan uji spearman rho.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Sampel

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	25,3%
Perempuan	65	74,7%
Usia		
18	50	57,5%
19	31	35,6%
20	6	6,9%

Pada tabel 1. didapatkan dari 87 responden pada mahasiswa baru kedokteran Unmul saat pembelajaran online menunjukkan distribusi jenis kelamin mahasiswa

baru kedokteran unmul terbanyak yaitu perempuan sebanyak 65 responden (74,7%) dan paling sedikit pada laki-laki sebanyak 22 responden (25,3%). Sedangkan, distribusi usia mahasiswa baru kedokteran terbanyak yaitu usia 18 tahun sebanyak 50 responden (57,5%), dan jumlah responden paling sedikit yaitu mahasiswa baru dengan usia 20 tahun sebanyak 6 responden (6,9%).

Tabel 2. Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan dan Penyesuaian diri

Tingkat Kecemasan	Penyesuaian diri						Total		r	p-Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%		
	N	%	N	%	N	%				
Normal	3	3,45	62	71,25	3	3,45	68	78,15	-0,300	0,005
Ringan-Sedang	3	3,45	16	18,4	0	0	19	21,85		
Total	6	6,9	81	93,1	3	3,45	87	100		

Pada tabel 2. hasil analisis menggunakan uji Spearman rho mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru didapatkan nilai $p\ value = 0,005$ dan $r = -0,300$. Pada penelitian ini didapatkan r negatif, ini berarti bahwa semakin tinggi nilai tingkat kecemasan maka semakin rendah nilai penyesuaian diri dan sebaliknya. Sedangkan $p < 0,01$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru kedokteran Unmul saat pembelajaran online .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian cross-sectional dan uji bivariat menggunakan *spearman* pada mahasiswa bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro, yang dilakukan oleh Seskoadi dan Ediati (2017) yang sama dengan penelitian ini menyatakan adanya hubungan yang cukup signifikan dan negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama dengan nilai $p = 0,000$ dan $r = -0,357$ artinya semakin tinggi tingkat kecemasan semakin rendah penyesuaian diri dan sebaliknya (Seskoadi & Ediati, 2017).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh kondisi kecemasan seseorang (Walgito, 2010). Schneider (Ali & Asrori, 2015) menjelaskan bahwa kemampuan penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh keadaan fisik dan jenis kelamin, keadaan lingkungan, tingkat pendidikan dan intelegensi, kebudayaan dan agama, dan kondisi psikologi.

Kondisi psikologis bisa seperti pengalaman, hasil belajar, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan cemas (Ali & Asrori, 2015). Penyesuaian diri sendiri terdiri dari dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial membutuhkan kemampuan individu untuk berhubungan dengan orang lain berdasarkan rasa tanggung jawab, saling percaya, bersedia berkorban untuk orang lain dan melayani orang lain. Sedangkan penyesuaian pribadi persyaratannya adalah individu harus mampu mengendalikan emosinya yang bergolak, mampu atasi stres dan kecemasannya (Fahmi, 1982).

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru kedokteran Unmul saat pembelajaran online.

DAFTAR PUSTAKA

- Demak, I. K, & Suherman. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3.
- Ambarwati, S . (2005). Gambaran Trait Kepribadian, Kecemasan dan Stres serta Strategi Coping pada Penderita Dispepsia Fungsional Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Tesis. Depok : Fakultas Psikologi UI.
- Stuart & Sundeen. (2000). *Buku saku keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC
- Varcolaris, E. (2000). *Psychiatric Nursing Clinical Guide : Assesment Tools & Diagnosis*. Philadelphia : W.B Saunders Company
- Videbeck, S. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Ali, M. & Asrori, M. (2015). *Psikologi remaja, perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Chandratika, D., & Purnawati, S. (2014). Gangguan Cemas Pada Mahasiswa Semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *e-Jurnal Medika Udayana* , 403- 414
- Brauser, D .(2010), Depressed More Likely To Link Stigma With Depression. Diakses pada 4 Februari 2021 dari <http://www.medscape.com/viewarticle/728701>.

Semiun, Y., (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius

Seskoadi, K., & Ediati, A. (2017). *Hubungan antara Kecemasan dengan Penyesuaian diri pada Mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro*.

Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: C.V Andi.

World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: Author