

**STUDI *MIXED-METHOD* TENTANG ANALISIS PENGARUH
KEJENUHAN AKADEMIK DENGAN KECEMASAN
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN**

***A MIXED-METHOD STUDY ABOUT EXAMINING THE ROLE OF
ACADEMIC BURNOUT AND ANXIETY AMONG
MEDICAL SCHOOL UNDERGRADUATES***

Nanang Zulkarnain

C012212016



**PROGRAM MAGISTER ILMU PENDIDIKAN KEDOKTERAN
DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2023**

**STUDI *MIXED-METHOD* TENTANG ANALISIS PENGARUH
KEJENUHAN AKADEMIK DENGAN KECEMASAN
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN**

**Nanang Zulkarnain
C012212016**



**PROGRAM MAGISTER ILMU PENDIDIKAN KEDOKTERAN
DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2023**

**STUDI *MIXED-METHOD* TENTANG ANALISIS PENGARUH
KEJENUHAN AKADEMIK DENGAN KECEMASAN
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN**

Tesis

sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar magister
Program Studi Ilmu Pendidikan Kedokteran dan Kesehatan

Disusun dan diajukan oleh

NANANG ZULKARNAIN

C012212016

kepada

**PROGRAM MAGISTER
ILMU PENDIDIKAN KEDOKTERAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

TESIS

**STUDI *MIXED-METHOD* TENTANG ANALISIS PENGARUH KEJENUHAN AKADEMIK
DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN**

DISUSUN DAN DIAJUKAN OLEH:

NANANG ZULKARNAIN
C012212016

Telah dipertahakan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka penyelesaian studi
Program Magister Ilmu Pendidikan Kedokteran dan Kesehatan Departemen Pendidikan
Kedokteran Universitas Hasanuddin pada tanggal 2 Agustus 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


drg. Irfan Sugianto, M.Med.Ed, Ph.D
NIP. 19810215 200801 1 009


Dr. dr. Andi Alfian Zainuddin, MKM
NIP. 19830727 200912 1 005

Plt. Ketua Program Studi
Magister Ilmu Pendidikan
Kedokteran dan Kesehatan,

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin,


dr. Firdaus Hamid, Ph.D, Sp.MK
NIP. 19771231 200212 1 002


Prof. Dr. dr. Haerani Rasyid, M.Kes, Sp.PD-KGH, Sp.GK
NIP. 19680530 199603 2 001

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis berjudul "Studi mixed-method tentang analisis pengaruh kejenuhan akademik dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran" adalah benar karya saya dengan arahan dari komisi pembimbing (drg. Irfan Sugianto, M.Med.Ed, Ph.D sebagai pembimbing utama dan Dr. dr. Andi Alfian Zainuddin, MKM sebagai pembimbing pendamping). Karya ilmiah ini belum dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka tesis ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya berupa tesis ini kepada Universitas Hasanuddin.



, 23 Agustus 2023

NANANG ZULKARNAIN

C012212016

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya bersyukur bahwa tesis ini akhirnya dapat terselesaikan dengan baik. Penelitian yang saya lakukan dapat terlaksana dengan sukses dan tesis ini dapat terampungkan atas bimbingan, diskusi, dan arahan oleh drg. Irfan Sugianto, M.Med.Ed, Ph.D sebagai pembimbing utama dan Dr. dr. Andi Alfian Zainuddin, MKM sebagai pembimbing pendamping.

Penghargaan yang tinggi juga saya sampaikan kepada dr. Irwin Aras, M.Epid., M.Med.Ed., dr. Asty Amalia Nurhadi, M.Med.Ed., Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A dan Ibu Andi Tenri Rustham, S.Psi., M.A yang telah memberikan banyak masukan terhadap teknis penelitian saya.

Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa saya juga menyampaikan terima kasih atas dukungan yang diberikan selama menempuh Program Magister Ilmu Pendidikan Kedokteran dan Kesehatan ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada para responden penelitian saya yang telah bersedia menjadi partisipan pada penelitian ini dan telah memberi banyak masukan.

Akhirnya kepada kedua orang tua tercinta, saya menyampaikan banyak terima kasih dan sembah sujud atas doa, pengorbanan, dan motivasi mereka selama saya menempuh pendidikan. Penghargaan yang besar juga saya sampaikan kepada teman-teman saya yang telah mendukung hingga sampai pada titik ini.

Penulis,

NANANG ZULKARNAIN

ABSTRAK

Studi mixed-method tentang analisis pengaruh Kejenuhan Akademik dengan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran (Dibimbing oleh Irfan Sugiarto dan Andi Alfian Zainuddin)

Pendahuluan: Pendidikan kedokteran sering dianggap sebagai lingkungan belajar yang berdampak buruk pada kinerja akademik, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Kejenuhan akademik dianggap memainkan peran besar dalam kesehatan mental seseorang. Di sisi lain, kecemasan yang berlebihan dapat berdampak pada individu, komunitas, dan profesional.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran. Tahap pertama adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional* untuk mengelola hasil dari instrumen School Burnout Inventory dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) kepada 195 mahasiswa kemudian dilanjutkan dengan tahap penelitian kualitatif menggunakan metode focus group discussion terhadap enam orang partisipan.

Hasil: Pada tahap kuantitatif didapatkan distribusi sampel ($n=195$) berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 162 orang (83%), berdasarkan usia mayoritas adalah 19-23 tahun (78%), dan berdasarkan angkatan mayoritas dari tahun pertama sebanyak 75 orang (38%). Partisipan yang mengalami kejenuhan sedang merupakan hasil yang terbanyak yaitu 140 orang (71%) dan kecemasan sedang yaitu sebanyak 130 orang (63%). Didapatkan hubungan antara kejenuhan akademik dengan tingkat kecemasan menggunakan uji pearson pada level 0,01. Pada tahap kualitatif ditemukan hasil dari karakteristik dan faktor-faktor kejenuhan akademik dan hasil dari karakteristik dan faktor-faktor timbulnya kecemasan.

Kesimpulan: Terbukti adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kejenuhan akademik dan kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran dengan karakteristik kejenuhan akademik seperti kehilangan fokus, semangat, motivasi, dengan faktor yang paling mempengaruhi adalah faktor spiritual dan konten kuliah. Sedangkan karakteristik kecemasan sebagian besar berpendapat yaitu kekhawatiran akan segala hal dengan faktor yang paling berpengaruh adalah lingkungan.

Kata Kunci: Kejenuhan akademik, kecemasan, mahasiswa fakultas kedokteran

ABSTRACT

Nanang Zulkarnain. **Academic Burnout and Anxiety among Medical Students: A Mixed Method Study** (Advised by Irfan Sugianto and Andi Alfian Zainuddin)

Introduction: Medical school is frequently perceived as a hostile learning environment that has an adverse effect on students' academic performance, physical health, and psychological well-being. Academic burnout is thought to play a big role in a person's mental health. Additionally, anxiety can have an impact on individual, communities, and professionals.

Purpose: There is currently limited study on academic burnout and anxiety levels among medical students. This study aims to investigate the characteristics of academic burnout, anxiety levels, and their interrelationship.

Method: Mixed method techniques were employed in this study. The School Burnout Inventory (SBI) and Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) findings for 195 students were managed in a quantitative study using a cross-sectional methodology. This was followed by a qualitative research phase utilising a focus group discussion (FGD) approach with six participants from four education year group.

Result: At the quantitative stage, the sample distribution ($n = 195$) based on the majority sex was made up of 162 women (83%), the majority age was 19 years (27%), and the 1st study year was made up of 75 individuals (38%). 140 individuals (71%) reported moderate academic burnout, while 130 participants (63%) reported moderated anxiety. Using the Pearson test, a correlation between academic burnout and anxiety levels was discovered ($p\ value = 0.01$). The findings of the features and causes of academic burnout as well as the results of the characteristics and causes of anxiety were discovered at the qualitative stage.

Conclusion: It is proven that there is a positive and significant relationship between academic burnout and anxiety in medical students with the characteristics of academic burnout such as lack of focus, enthusiasm, and motivation, with the most influencing factors is spiritual and lecture content. Somehow, the characteristics of anxiety is worried about everything with the most influential factor is environment.

KEYWORDS: academic burnout, anxiety, medical student.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Telaah Pustaka	5
2.1.1 Kejenuhan Akademik	5
2.1.1.1 Definisi Kejenuhan Akademik.....	5
2.1.1.2 Dimensi Kejenuhan Akademik.....	6
2.1.1.3 Faktor-faktor Pemicu Kejenuhan Akademik.....	8
2.1.2 Kecemasan.....	13
2.1.2.1 Definisi Kecemasan.....	13
2.1.2.2 Tingkat Kecemasan.....	13
2.1.2.1 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan.....	15
2.2 Kerangka Teori	16
2.3 Kerangkla Konsep	16
2.4 Hipotesis Penelitian	17

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	18
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	19
3.3 Subyek Penelitian	19
3.4 Definisi Operasional	20
3.4.1 Definisi Operasional Kejenuhan Akademik.....	20
3.4.2 Definisi Operasional Kecemasan.....	20
3.5 Instrumen Penelitian	22
3.6 Cara Analisis Data	22
3.7 Etika Penelitian	22
3.8 Rencana Kerja	24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis Data Kuantitatif	25
4.1.1 Pelaksanaan Penelitian	25
4.1.2 Hasil Penelitian	26
4.1.2.1 Gambaran Umum Responden	26
4.1.2.2 Distribusi Hasil Kejenuhan Akademik	27
4.1.2.3 Distribusi Hasil Kecemasan	29
4.1.3 Pengolahan Data/Uji Hipotesis (Uji Korelasi Pearson)	32
4.2 Hasil Analisis Data Kualitatif	33
4.2.1 Kejenuhan Akademik	34
4.2.2 Kecemasan	35
4.3 Temuan Hubungan Antara Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif	38
4.4 Pembahasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	42
5.2 Keterbatasan Penelitian	42
5.3 Saran	43

DAFTAR PUSTAKA	44
-----------------------------	----

LAMPIRAN	50
-----------------------	----

Lampiran 1: <i>School Burnout Inventory</i> (SBI)	50
---	----

Lampiran 2: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	52
---	----

Lampiran 3: Uji Validitas Instrumen Penelitian Kuantitatif	56
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rencana Kerja	27
Tabel 2. Karakteristik Responden	29
Tabel 3. Distribusi Hasil Kejenuhan Akademik	30
Tabel 4. Distribusi Hasil Kejenuhan Akademik berdasarkan Jenis Kelamin	30
Tabel 5. Distribusi Hasil Kejenuhan Akademik berdasarkan Usia	31
Tabel 6. Distribusi Hasil Kejenuhan Akademik berdasarkan Angkatan	31
Tabel 7. Distribusi Hasil Kecemasan	32
Tabel 8. Distribusi Hasil Kecemasan berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 9. Distribusi Hasil Kecemasan berdasarkan Usia	33
Tabel 10. Distribusi Hasil Kecemasan berdasarkan Angkatan	33
Tabel 11. Hasil Uji Korelasi Pearson	34
Tabel 12. Hasil FGD tentang Definisi Kejenuhan Akademik	36
Tabel 13. Hasil FGD tentang Faktor-faktor Pemicu Kejenuhan Akademik	36
Tabel 14. Hasil FGD tentang Karakteristik Kejenuhan Akademik	37
Tabel 15. Hasil FGD tentang Definisi Kecemasan	36
Tabel 16. Hasil FGD tentang Faktor-faktor Kecemasan	37
Tabel 17. Hasil FGD tentang Karakteristik Kecemasan	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	19
Gambar 2. Kerangka Konsep	20
Gambar 3. Hasil Uji Korelasi menggunakan SPSS	35
Gambar 4. Temuan Hubungan Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan Penelitian	54
Lampiran 2. Lembar Persetujuan	56
Lampiran 3. Kuesioner <i>School Burnout Inventory</i> (SBI)	59
Lampiran 4. Kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	61
Lampiran 5 Uji Validitas Instrumen Penelitian Kuantitatif	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ada banyak literatur yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki risiko tinggi mengalami kecemasan dan kelelahan dibandingkan dengan populasi umum (Dyrbye et al., 2010; Ishak, 2013; Silva, 2017) dan beberapa studi multi-institusi menunjukkan bahwa setidaknya 50% mahasiswa kedokteran mengalami kejenuhan akademik (Brazeau, et al., 2014). Kejenuhan akademik merupakan masalah dalam sistem pendidikan di semua jenjang pendidikan, yang bisa melemahkan kinerja akademik dan pemborosan biaya dan sumber daya manusia. Kejenuhan akademik dapat dianggap sebagai jenis gangguan yang terjadi pada individu karena terpapar lingkungan yang penuh stres untuk waktu yang lama, dan gejalanya muncul dalam dimensi fisik, psikologis, emosional, dan mental (Leupold, et al., 2020). Kejenuhan akademik di kalangan peserta didik diidentifikasi oleh kelelahan karena tuntutan dan persyaratan akademik dan perasaan pesimis tentang prestasi, yang dapat didiskusikan sebagai reaksi kronis siswa yang telah terlibat dengan persyaratan akademik. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan antara kemampuan dan harapan siswa terhadap keberhasilan akademik dirinya dibandingkan dengan orang lain (Vizoso, 2019). Mahasiswa yang mengalami kejenuhan akademik biasanya mengalami kurangnya kemauan untuk mengikuti pelajaran secara terus menerus, kurangnya partisipasi dalam kegiatan di kelas, sikap apatis terhadap pelajaran, ketidakhadiran berturut-turut, dan perasaan tidak berarti dan tidak kompeten dalam pembelajaran (Ghadampour, 2016).

Kejenuhan akademik menyebabkan tekanan mental dalam bentuk kecemasan, frustrasi, depresi, panik, hingga ketakutan. Dimensi burnout seperti kelelahan fisik, kelelahan emosional yang mengakibatkan dan penurunan kinerja serta perasaan negatif yang lain berasosiasi terhadap dimensi kejenuhan akademik seperti takut akan kegagalan, sikap pesimis terhadap kemampuan akademik, hingga gangguan kecemasan dan depresi (Cavusoglu & Karatas, 2015; Visser et al., 2018).

Mengacu pada salah satu dimensi kejenuhan akademik yaitu kelelahan emosional, maka salah satu faktor yang mempengaruhi kemunculan kejenuhan akademik pada peserta didik adalah kemampuan mereka dalam mengelola (regulasi) emosi. Regulasi emosi mempengaruhi pengalaman dan ekspresi emosi seseorang yang menjadi keterampilan kompleks yang akan terus berkembang sepanjang hidup seseorang (Rutherford, 2015). Kemampuan dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menghadapi berbagai situasi dari lingkungan, khususnya situasi pembelajaran yang dapat memicu gejala dari emosi sehingga terhindar dari kejenuhan akademik. Hasil studi lain menyampaikan terdapat korelasi yang signifikan antara regulasi emosi dan kejenuhan akademik (Ekawanti & Mulyana, 2016; Wulan & Sari, 2015).

Qian & Fuqiang (2018) menyatakan bahwa kejenuhan akademik, terdiri dari emosional, sinisme, dan pengurangan keyakinan akademik individu mempengaruhi kecenderungan terjadi kecemasan sehingga dapat berdampak pada prestasi akademik. Kristina, dkk. (2020) menambahkan kejenuhan akademik berdampak negatif terhadap kinerja akademik, seperti kehadiran di kelas, tidak menyelesaikan tugas dengan baik, prestasi akademik yang menurun, tidak menyelesaikan studi dengan baik, bahkan berpotensi putus sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan akademik berdampak pada perilaku menunda-nunda tugasnya, karena merasa jenuh, cemas, dan stres dengan situasi akademik.

Eckert dkk (2016) menambahkan bahwa individu yang tidak mampu mentoleransi emosi aversif akan memilih menunda atau menghindari tugas yang tidak menyenangkan. Kondisi ini terjadi karena individu tidak mampu menyadari, memahami dan memodifikasi keadaan emosional tersebut. Djamarah dkk. (2020) menyatakan bahwa keadaan emosi negatif dan kejenuhan akademik berhubungan dengan regulasi diri yang bermasalah dari ketidakfleksibelan psikologis. Ketidakfleksibelan psikologis ini dapat berupa tekanan psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Kecemasan adalah fenomena umum di kalangan mahasiswa dan dapat dianggap sebagai masalah dalam sistem pendidikan. Kecemasan dapat bersifat situasional yang dapat diamati di semua kelas sosial ekonomi dan terkait erat dengan kinerja akademik peserta didik di pusat-pusat pendidikan, dan 10 hingga 20 persen siswa dan siswa menghadapinya selama pendidikan mereka. Studi yang berbeda telah berfokus pada hubungan antara kecemasan dan kelelahan

akademik dan hubungan antara manajemen waktu dan tingkat kecemasan. (Arana, et al., 2016). Kemudian dalam penelitian Hwang dkk. (2022) menemukan bahwa kecemasan berkorelasi dengan kejenuhan akademik sehingga berpengaruh dengan prestasi mahasiswa di universitas tersebut.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan di atas, peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian tentang kaitan antara kejenuhan akademik terhadap tingkat kecemasan dalam upaya meningkatkan kualitas lulusan mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa dan penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Pengaruh Kejenuhan Akademik dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu pertimbangan dalam mendeteksi dan melakukan evaluasi kejenuhan akademik yang dialami oleh mahasiswa dan bermanfaat untuk perkembangan fakultas di masa yang akan datang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik kejenuhan akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa?
2. Bagaimana karakteristik tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa?
3. Apakah ada hubungan antara kejenuhan akademik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk menginvestigasi dan menganalisis apakah ada hubungan antara kejenuhan akademik dan kejadian kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui karakteristik kejenuhan akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa.
2. Untuk mengetahui karakteristik tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa.
3. Untuk mengetahui adanya hubungan antara kejenuhan akademik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Mendeteksi lebih dini kejenuhan akademik yang terjadi pada mahasiswa (khususnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa) agar tidak mengakibatkan kecemasan sehingga membantu dalam meningkatkan kualitas luaran mahasiswa.
2. Memberikan solusi akademik apabila ditemukan kecemasan oleh mahasiswa selama proses pembelajaran, sehingga diharapkan kualitas luaran mahasiswa yang meningkat ikut andil pula dalam meningkatkan akreditasi fakultas.
3. Memberikan informasi tambahan terkait kejenuhan akademik terhadap tingkat kecemasan yang terjadi di tingkat akademik.
4. Data yang tersedia pada penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk studi lanjutan di bidang akademik lainnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian yang direncanakan oleh peneliti merupakan hal yang penting dilakukan pada Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa untuk melihat adanya hubungan antara kejenuhan akademik dengan kejadian tingkat kecemasan dengan penelitian kuantitatif dan memberikan kuesioner kepada mahasiswa, dan juga akan dilakukan penelitian lanjutan secara kualitatif tentang penjabaran lebih lanjut karakteristik kejenuhan akademik. Penelitian ini rasional dilakukan pada Fakultas Kedokteran dan merupakan penelitian awal yang dapat dikembangkan lagi dalam penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Telaah Pustaka

2.1.1 Kejenuhan Akademik

2.1.1.1 Definisi Kejenuhan Akademik

Istilah kelelahan atau *burnout* pertama kali dikemukakan oleh seorang ahli psikologi klinis yaitu Freudenberg tahun 1974 dan dimaknai sebagai perasaan lelah emosi atau menghargai diri sendiri secara rendah (Atmaja & Suana, 2019). Rosyid (1996) menyatakan bahwa kelelahan muncul pada individu yang bekerja, antara lain guru, pekerja sosial, maupun siswa sebagai sindrom kelelahan emosi dan sinisme. Kemunculan kelelahan emosi maupun sinisme disebabkan oleh stres yang dialami oleh individu, bahkan hal ini juga ditunjang oleh harga diri dan keyakinan diri individu yang rendah.

Imaniar & Sularso (2016) menyatakan bahwa kelelahan merupakan suatu istilah psikologis untuk menunjukkan kondisi lelah kerja yang dialami oleh individu. Individu yang mengalami kelelahan ini secara visual nampak masih dalam kondisi yang baik-baik saja, namun di dalam dirinya penuh dengan masalah dan merasa kosong. Padahal permasalahan yang terus ditekan ke dalam diri dapat menimbulkan stres yang berkepanjangan, sehingga memunculkan kelelahan dalam diri.

Adawiyah & Blikololong (2018) menyatakan bahwa kelelahan dapat terjadi pada semua bidang apapun, bukan hanya akademik, namun juga pekerjaan sebagai akibat adanya ketidakcocokan antara karakteristik individu dengan lingkungan dan kebijakan. Ketidakcocokan yang terjadi antara individu, lingkungan, dan kebijakan mengakibatkan munculnya erosi keterlibatan. Individu menjadi enggan terlibat untuk kegiatan akademik yang dilakukan karena merasa sudah tidak cocok dengan aktivitas akademik yang dijalani. Pada akhirnya, kelelahan akademik dapat merugikan dua belah pihak, baik individu maupun aktivitas akademik yang dijalani.

Febriani dkk. (2021) menyatakan bahwa kelelahan akademik sebagai kondisi lelah secara fisik dan emosi dalam diri individu, sehingga bosan untuk belajar, kurang termotivasi, malas, tidak peduli terhadap tugas, dan penurunan

prestasi belajar. Individu yang mengalami kelelahan akademik menjadikan belajar sebagai sesuatu yang tidak menarik untuk dikerjakan karena kurang motivasi dalam dirinya, akibatnya malas untuk memulai kegiatan belajar, dan memilih untuk mengabaikan tugas. Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan akademik merupakan kondisi patologis individu yang ditunjukkan lelah secara mental, fisik, emosi karena merasa stres dengan tuntutan akademik, ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas, keengganan untuk terlibat dalam kegiatan akademik, maupun tidak puas dengan tugas yang diselesaikan.

2.1.1.2 Dimensi Kejenuhan Akademik

Kelelahan akademik yang muncul sebagai akibat adanya stres dan tekanan dalam pekerjaan yang dialami oleh individu memiliki beberapa dimensi. Rosyid (1996) menyatakan dimensi kelelahan akademik dibagi menjadi 4 yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental atau sikap, dan penghargaan diri yang rendah. Kelelahan fisik yang dialami individu berupa perasaan lelah sepanjang waktu, kekurangan energi, kehilangan nafsu makan, mengalami susah tidur, mual, maupun sakit kepala. Kelelahan emosional ditunjukkan dengan rasa terperangkap dalam pekerjaan, seperti depresi, stress, dan rasa tidak berdaya. Kelelahan mental atau sikap ditunjukkan dengan sinis pada orang lain, sehingga dapat merugikan diri sendiri dan kehidupannya. Selanjutnya, memiliki penghargaan diri yang rendah, sehingga individu tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan menganggap bahwa masa depan menjadi tidak bermakna.

Muflihah & Savira (2021) menambahkan bahwa individu yang mengalami kelelahan akademik ditunjukkan dengan kejenuhan mental dan fisik, merasa tidak berdaya, putus asa, memilih menghindari lingkungan belajar, dan kehilangan minat untuk terlibat dalam kegiatan akademik. Kejenuhan, rasa tidak berdaya, dan kehilangan minat individu disebabkan oleh tugas akademik yang diperoleh individu dalam intensitas yang cukup banyak, terlebih semakin tinggi jenjang akademik individu maka peningkatan intensitas tugas akademik menjadi semakin tinggi pula. Selain itu, sistem pembelajaran yang kadangkala mengalami perubahan dan penyesuaian kondisi terbaru saat ini menyebabkan individu perlu beradaptasi dengan kebiasaan baru di lingkungan sekolah.

Maslach & Leiter (1997) menyatakan ada 3 dimensi kelelahan akademik yaitu exhaustion (kelelahan), cynicism (sinisme), dan ineffectiveness

(ketidakefektifan). Exhaustion (kelelahan) terjadi ketika individu mengalami kelelahan yang berlebihan, baik emosi maupun fisik. Individu merasa tenaga yang dimiliki terkuras habis, tidak dapat bersantai dan pulih, bahkan ketika bangun tidur merasa lelah. Individu kekurangan tenaga untuk bertemu menyelesaikan tugas dengan orang lain atau merasa enggan untuk bertemu individu lain. Kelelahan ini menjadi reaksi pertama individu saat mengalami stres terhadap pekerjaan dan perubahan yang terjadi.

Cynicism (sinisme) terjadi ketika individu menunjukkan sikap dingin, menjaga jarak terhadap pekerjaan dan individu yang terlibat dalam pekerjaan. Selain itu, individu mengurangi keterlibatan dalam pekerjaan dan tidak meninggalkan idealismenya. Individu yang menunjukkan sikap sinisme ini berusaha untuk melindungi diri dari perasaan lelah dan kecewa. Individu mungkin dapat merasa aman ketika menjadi sesuatu yang berbeda, terutama yang berkaitan dengan masa depan yang tidak meyakinkan dan beranggapan bahwa pekerjaan menjadi sesuatu yang tidak menarik untuk diselesaikan. Dampak akhirnya, kesejahteraan individu menjadi bermasalah dan kemampuan untuk bekerja secara efektif menjadi berkurang.

Ineffectiveness (tidak mampu bekerja efektif) individu ditunjukkan dengan kurangnya rasa untuk tumbuh karena beranggapan bahwa setiap pekerjaan baru yang harus diselesaikan nampak sebagai sesuatu yang luar biasa. Akibatnya, individu merasa tertekan untuk menyelesaikan tugas baru tersebut dan menimbulkan stres akademik. Selain itu, individu yang merasa tidak dapat bekerja dengan efektif ini mengalami kekurangan kepercayaan diri terhadap kemampuannya untuk membuat sesuatu yang berbeda. Individu juga mengalami perasaan kurang nyaman dengan diri sendiri maupun terhadap orang lain untuk terlibat dalam pekerjaan yang harus diselesaikan karena hilangnya keterlibatan kognitif dan emosi. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan

dimensi kelelahan akademik, terdiri atas:

1. Kelelahan fisik, ditunjukkan dengan hilang nafsu makan, susah tidur, kehilangan energi karena merasa tenaga telah terkuras habis, tidak dapat merasakan santai dan pulih, bangun tidur terasa lelah, dan kondisi lain yang berhubungan dengan ketidakmampuan fisik untuk berfungsi secara optimal.

2. Kelelahan emosional, ditunjukkan dengan emosi negatif yang muncul dalam diri, seperti stres, cemas, tidak berdaya, pengunduran diri atau enggan bertemu orang lain, dan depresi.
3. Kelelahan mental atau sikap, ditunjukkan dengan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Perilaku yang ditunjukkan seperti dingin pada saat bertemu dengan orang lain, berusaha menjaga jarak terhadap orang lain dan pekerjaan, serta mengurangi keterlibatan dalam pekerjaan.
4. Penghargaan diri yang rendah, ditunjukkan dengan keengganan individu untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu, kehilangan minat untuk belajar, serta tidak berupaya untuk memiliki masa depan yang lebih baik. Individu memiliki penghargaan diri yang rendah sebab tidak mampu bekerja secara efektif karena tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki, serta kurang nyaman dengan diri sendiri dan orang lain.

2.1.1.3 Faktor-faktor Pemicu Kejenuhan Akademik

Kemunculan kelelahan akademik tidak serta merta hadir tanpa didorong oleh faktor-faktor tertentu. Kelelahan akademik yang dialami oleh individu, dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain beban kerja yang berlebihan, kekurangan dalam mengontrol diri, reward yang tidak mencukupi, gangguan dari lingkungan sosial, tidak adanya keadilan, dan nilai-nilai yang bertentangan (Maslach & Leiter, 1997). Beban kerja berlebihan disebabkan oleh intensitas pekerjaan yang harus diselesaikan, menuntut lebih banyak waktu untuk menyelesaikan, dan kompleksitas tugas atau pekerjaan.

Beban kerja berlebihan menjadi faktor penyebab utama dalam kelelahan akademik individu (Alimah dkk., 2016). Hal ini disebabkan tugas yang dikerjakan oleh individu melebihi kemampuan yang dimiliki. Selain itu, jam kegiatan belajar yang terus bertambah seiring peningkatan jenjang akademik siswa juga menyebabkan bertambahnya tugas yang harus diselesaikan oleh individu. Bahkan, tidak jarang batas waktu pengumpulan tugas yang terbatas menyebabkan individu harus segera menyelesaikan disamping tugas-tugas lain kemungkinan menuntut pula untuk diselesaikan bersamaan.

Ketidakmampuan individu dalam mengontrol diri disebabkan individu rentan lelah dan sinisme, serta kurangnya rasa percaya terhadap individu. Selanjutnya, reward yang tidak mencukupi menyebabkan individu tidak dapat

menikmati pekerjaan dan membangun keahlian. Gangguan dari lingkungan sosial menimbulkan konflik bagi individu, kekurangan rasa saling mendukung dan peduli, serta menimbulkan rasa terisolasi. Tidak adanya keadilan menyebabkan hilangnya nilai kepercayaan, keterbukaan, dan kepedulian. Terakhir, nilai-nilai yang bertentangan dalam hubungan kerja pada hal nilai menjadi hal yang penting untuk keterlibatan individu.

No & Jati (2015) menyatakan bahwa permasalahan kelelahan akademik bukan hanya disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan, namun juga faktor usia dan jenis kelamin individu. Ditinjau dari segi jenis kelamin perbedaan fisik laki-laki dan perempuan pada raut muka dan konstitusi tubuh dapat menunjukkan individu mengalami kelelahan akademik. Selain itu, perbedaan dari sisi emosi, sudut pandang, dan minat antara laki-laki dan perempuan juga memicu munculnya kelelahan akademik. Sedangkan, ditinjau dari usia, kelelahan akademik dilihat dari kemampuan individu dalam menyelesaikan persoalan. Kemampuan individu dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi dipengaruhi oleh adanya perkembangan emosi dalam dirinya yang berkembang seiring bertambahnya usia.

Putri dkk. (2021) menyatakan bahwa kelelahan akademik disebabkan oleh faktor kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk ini muncul bukan tanpa alasan sebab ada faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi. Faktor internal yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk yaitu penyakit yang dimiliki oleh individu, kebersihan saat tidur (misalnya makan malam yang berat, tidur siang dengan durasi satu jam atau lebih, dan menggunakan tempat tidur untuk aktivitas lain), dan gaya hidup. Sedangkan, faktor eksternal yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur yang buruk yaitu stres akademik yang dialami sebagai akibat tugas yang banyak dan kondisi lingkungan individu.

Orpina & Prahara (2019) menambahkan faktor yang memiliki pengaruh terhadap kelelahan akademik yaitu keyakinan diri. Individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah dinilai lebih rentan terhadap stres sebab ketidakmampuannya untuk memecahkan persoalan yang dihadapi dengan baik. Individu dengan keyakinan diri yang baik mampu mengatur dan melaksanakan kegiatan belajar dengan baik, serta mempersiapkan ujian untuk mencapai hasil atau prestasi yang maksimal. Kondisi ini dapat tercapai jika individu (1) mampu menciptakan interaksi yang positif pada saat berada di lingkungan sekolah, (2) mampu tampil di dalam dan luar sekolah, dan (3) mampu mengatur waktu dengan baik untuk keluarga, pekerjaan, dan kegiatan akademik di sekolah.

Kesediaan untuk tampil di dalam maupun di luar sekolah ditunjukkan individu keinginan untuk mengembangkan potensi diri dengan maksimal. Kesediaan individu untuk tampil di dalam dan di luar sekolah dapat ditunjukkan seperti menyusun jadwal untuk penyelesaian tugas akademik secara tepat waktu, tertarik untuk mengikuti kegiatan akademik meskipun dihadapkan pada tugas rumah lainnya, dan mulai memiliki pengaturan diri yang baik. Hal tersebut menyebabkan individu menjadi merasa tidak terbebani maupun bosan terhadap tugas akademik yang diperoleh kemampuan individu untuk mengatur waktu, baik untuk pekerjaan, keluarga, maupun kegiatan akademik di sekolah ditunjukkan dengan mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Selain itu, individu dapat membagi aktivitas yang harus dilakukan, baik bersama keluarga maupun hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Individu yang dapat membagi waktu dengan baik untuk keluarga maupun kegiatan akademik di sekolah menimbulkan rasa semangat untuk belajar, sehingga mengurangi rasa lelah akademik.

Interaksi positif di lingkungan sekolah dapat dilakukan individu dengan cara berkomunikasi dengan guru melalui mengajukan pertanyaan untuk memperoleh informasi akademik yang dibutuhkan. Selain itu, informasi yang dapat diperoleh individu di sekolah bukan hanya yang berkaitan dengan akademik, namun juga informasi lain yang dibutuhkan kaitannya dengan sekolah. Individu dapat berkomunikasi dengan warga sekolah lainnya, seperti staf sekolah untuk mengenal lingkungan sekolah dan tidak menarik diri dari lingkungan sosial. Lebih lanjut, komunikasi yang dilakukan individu dengan semua warga sekolah membantu individu untuk tidak merasa frustrasi dengan kondisi sekolah dan meningkatkan kepedulian warga sekolah dengan siswa di sekolah.

Mutiasari (2010) menambahkan faktor eksternal, seperti situasi lingkungan disekitar individu yang dapat berpengaruh terhadap munculnya kelelahan akademik yaitu tuntutan maupun trend, perubahan iklim, dan *stakeholder* maupun kebijakan yang dianut dalam sistem sekolah. Kondisi ini dapat memicu munculnya kelelahan akademik, individu mengalami stres yang disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam memenuhi hal yang diharapkan dan keadaan dalam diri sendiri. Meskipun demikian, pengaruh eksternal tidak sertamerta langsung memicu munculnya kelelahan akademik dalam diri individu. Hal tersebut disebabkan faktor eksternal kemungkinan dapat menjadi trigger atau pemicu munculnya kelelahan akademik dibandingkan sebagai faktor penentu.

Eliyana (2016) menyatakan situasi lingkungan yang dapat menyebabkan individu mengalami kelelahan yaitu lingkungan yang kurang aman. Individu yang dihadapkan pada situasi lingkungan yang kurang aman mendorong meningkatkan tindakan yang kurang efisien dan beresiko melakukan kesalahan. Lingkungan dinilai kurang aman ketika tidak mampu memberikan dukungan yang dibutuhkan individu untuk menyelesaikan tugas atau tuntutan yang sedang diharapkan. Ketidaktersediaan dukungan yang memadai ini dapat mensurangi dedikasi dan komitmen individu terhadap pekerjaan yang diselesaikan.

Christianty & Widhianingtanti (2016) menambahkan standard yang ditetapkan menjadi faktor penyebab kemunculan kelelahan akademik. Sekolah tempat individu menuntut ilmu pasti memiliki standar yang berbeda-beda dan diharapkan dikuasai serta ada pada diri siswa yang menempuh di lingkungan pendidikan tersebut. Standard ini menuntut siswa menjadi pribadi yang diharapkan sekolah, bukan hanya mampu secara akademik namun juga non-akademik. Sayangnya, hal ini justru dapat menjadi faktor munculnya kelelahan akademik karena pasti akan ditemukan siswa yang tidak dapat mencapai standard yang diharapkan. Ketidakmampuan siswa mencapai standard yang diharapkan menjadi stressor yang berpotensi untuk negatif pada diri individu.

Septiana & Dewi (2020) menyatakan faktor-faktor pendorong munculnya kelelahan akademik individu yaitu pembagian waktu yang tidak memadai, kelelahan fisik, dan kurangnya rasa percaya diri. Ditinjau dari segi pembagian waktu, individu merasa kebingungan saat membedakan tugas yang harus dikerjakan karena penting dan harus dikerjakan, penting dan tidak harus dikerjakan, tidak penting dan harus dikerjakan, serta tidak penting dan tidak harus dikerjakan. Akibatnya, tugas akademik di sekolah masih menjadi tugas yang kadang tidak dikerjakan oleh individu karena kurang memahami seberapa penting tugas tersebut perlu diselesaikan. Ditinjau dari kelelahan fisik karena individu melaksanakan kegiatan bukan hanya akademik, namun juga non-akademik dan kegiatan lain di luar sekolah. Kegiatan non-akademik yang dilakukan siswa biasanya berkaitan dengan peningkatan keterampilan yang dilakukan di rumah maupun di sekolah. Sedangkan, kegiatan di luar sekolah, seperti mengikuti les di lembaga privat tertentu dan bermain dengan teman sebaya. Hal ini menyebabkan siswa mengalami kelelahan fisik yang berpengaruh terhadap psikis.

Ditinjau dari faktor kurang percaya diri, siswa memiliki perasaan bahwa orang lain memiliki kemampuan yang lebih baik dari dirinya, sehingga

menimbulkan cemas, takut, dan frustrasi. Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan terdapat beberapa faktor yang menjadi pemicu kemunculan kelelahan akademik, yaitu sebagai berikut:

1. Beban kerja berlebihan, meliputi:
 - a. Intensitas pekerjaan
 - b. Lama waktu menekuni pekerjaan.
 - c. Jumlah jam kegiatan belajar yang terus bertambah seiring bertambahnya jenjang pendidikan
 - d. Banyaknya tugas dengan waktu pengumpulan tugas
 - e. Tugas lain yang menuntut dikerjakan dan diselesaikan dalam waktu bersamaan
 - f. Ketidaksiharian antara banyaknya tugas yang dikerjakan dengan usia individu.
 - g. Ketidaksiharian antara harapan dengan kenyataan.
 - h. Ketidaksiharian antara beban tugas dengan kemampuan individu
2. Rendahnya kontrol diri individu, meliputi mudah rentan, sinisme, dan kurang percaya diri.
3. Reward yang tidak mencukupi, meliputi kurangnya rasa penghargaan orang lain terhadap kinerja yang dihasilkan oleh individu.
4. Gangguan lingkungan sosial, meliputi konflik, kurangnya dukungan dan kepedulian dari lingkungan sosial, dan rasa terisolasi.
5. Tidak adanya keadilan, meliputi tidak adanya perlakuan yang adil pada individu.
6. Nilai-nilai yang bertentangan antara individu dengan lingkungan sekitar.
7. Faktor demografi, seperti tingkat usia dan jenis kelamin individu dapat berpengaruh pada tingkat minat untuk terlibat dalam kegiatan akademik.
8. Kualitas tidur yang kurang memadai karena penyakit yang dimiliki, kebersihan, gaya hidup, jumlah tugas, dan situasi sosial yang dihadapi.
9. Rendahnya keyakinan diri individu, sehingga berdampak pada kemampuan untuk menyelesaikan masalah, ketidakmampuan untuk mengatur dan melaksanakan kegiatan belajar, dan ketidakmampuan untuk mempersiapkan ujian dengan baik.

2.1.2 Kecemasan

2.1.2.1 Definisi Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Pasongli, 2021). Menurut American Psychological Association (APA), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Berdasarkan pendapat dari Savitri dan Wahyudi (2019) kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkah laku, kecemasan merupakan masalah pelik. Menurut Sari dan Bulantika (2020), kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.

2.1.2.2 Tingkat Kecemasan

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Menurut Peplau dalam Pasongli (2021), mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu:

- a. **Kecemasan Ringan.** Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.
- b. **Kecemasan Sedang.** Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.
- c. **Kecemasan Berat.** Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu : persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.
- d. **Panik.** Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian.

2.1.2.3 Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah (2003) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

- a. Lingkungan. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
- b. Emosi yang ditekan. Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.
- c. Sebab - Sebab Fisik. Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan semasa remaja dan sewaktu terkena suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

2.1.2.4 Jenis-jenis Gangguan Kecemasan

- a. Gangguan kecemasan umum

Gangguan kecemasan umum (Stein, et al., 2015) ditandai dengan rasa khawatir yang bersifat kronis dan berlangsung terus-menerus. Rasa khawatir ini dipengaruhi banyak faktor, (misalnya keuangan, keluarga, kesehatan, dan masa depan) dan sulit dikendalikan, biasanya disertai dengan gejala psikologis dan fisik yang nonspesifik lainnya. Istilah "gangguan kecemasan umum" ini menyiratkan bahwa gejala yang dialami sama sekali tidak spesifik sehingga hal-hal tersebut terkadang dapat menyebabkan diagnosis yang tidak tepat untuk hampir semua pasien yang cemas. Gangguan kecemasan umum ditandai dengan kecemasan terus-menerus dan kekhawatiran yang tak terkendali yang terjadi secara konsisten selama minimal 6 bulan.

Gangguan ini umumnya terkait dengan depresi, penyalahgunaan alkohol dan zat, masalah kesehatan fisik, atau semua faktor tersebut. Dalam perawatan primer, pasien dengan gangguan ini sering datang dengan gejala fisik seperti sakit kepala, ketegangan otot, gejala gastrointestinal, nyeri punggung, dan insomnia. Alat skrining tervalidasi singkat seperti skala Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7) disarankan digunakan untuk menilai tingkat keparahan gejala dan respons terhadap pengobatan.

b. Gangguan kecemasan sosial

Seseorang dengan gangguan kecemasan sosial merasakan gejala kecemasan atau ketakutan dalam situasi sosial tertentu atau semua, seperti bertemu orang baru, berkencan, sedang wawancara kerja, menjawab pertanyaan di kelas, atau harus berbicara dengan kasir di toko. Melakukan hal sehari-hari di depan orang—seperti makan atau minum di depan orang lain atau menggunakan toilet umum—juga menyebabkan kecemasan atau ketakutan.

Orang tersebut takut bahwa dia akan dihina, dihakimi, dan ditolak. Ketakutan yang dimiliki orang dengan gangguan kecemasan sosial dalam situasi sosial begitu kuat sehingga mereka merasa itu di luar kemampuan mereka untuk mengendalikannya. Akibatnya, perasaan tersebut menghalangi mereka untuk pergi bekerja, bersekolah, atau melakukan aktivitas harian lainnya. Orang dengan gangguan kecemasan sosial mungkin khawatir tentang ini dan hal-hal lain selama berminggu-minggu sebelum itu terjadi. Kadang-kadang, mereka menjauh dari tempat atau acara di mana mereka pikir mereka mungkin harus melakukan sesuatu yang akan memermalukan mereka. (National Institute of Mental Health, 2016)

c. Gangguan panik

Orang dengan gangguan panik mengalami serangan panik yang sering dan tak terduga. Serangan ini ditandai dengan perasaan ketakutan atau ketidaknyamanan yang tiba-tiba atau rasa kehilangan kendali bahkan ketika tidak ada bahaya atau pemicu yang jelas. Tidak semua orang yang mengalami serangan panik akan mengalami gangguan panik. Serangan panik seringkali termasuk gejala fisik yang mungkin terasa seperti serangan jantung, seperti gemetar, kesemutan, atau detak jantung yang cepat. Serangan panik dapat terjadi kapan saja. Banyak orang dengan gangguan panik khawatir tentang kemungkinan serangan lain dan mungkin mengubah hidup mereka secara signifikan untuk

menghindari serangan lagi. Serangan panik dapat terjadi sesering beberapa kali sehari atau beberapa kali dalam setahun. Gangguan panik sering dimulai pada akhir remaja atau dewasa awal. (National Institute of Mental Health, 2016)

d. Gangguan obsesif-kompulsif

OCD adalah gangguan umum yang berlangsung lama yang ditandai dengan pikiran berulang yang tidak terkendali (obsesi) yang dapat membuat orang terlibat dalam perilaku berulang (kompulsi). Meskipun setiap orang terkadang khawatir atau merasa perlu untuk memeriksa ulang berbagai hal, gejala yang terkait dengan OCD sangat parah dan dialami terus-menerus.

Gejala-gejala ini dapat menyebabkan kesusahan dan mengarah pada perilaku yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Orang dengan OCD mungkin merasakan dorongan untuk memeriksa sesuatu berulang kali atau melakukan rutinitas selama lebih dari satu jam setiap hari sebagai cara untuk mencapai kelegaan sementara dari kecemasan. Jika gejala OCD tidak diobati, perilaku tersebut dapat mengganggu pekerjaan, sekolah, dan hubungan pribadi serta dapat menimbulkan perasaan tertekan. Gejala OCD cenderung muncul di masa kanak-kanak, sekitar usia 10 tahun, atau di masa dewasa muda, sekitar usia 20 hingga 21 tahun, dan sering muncul lebih awal pada anak laki-laki daripada anak perempuan. Kebanyakan orang didiagnosis dengan OCD pada saat mereka mencapai usia dewasa muda. (National Institute of Mental Health, 2020)

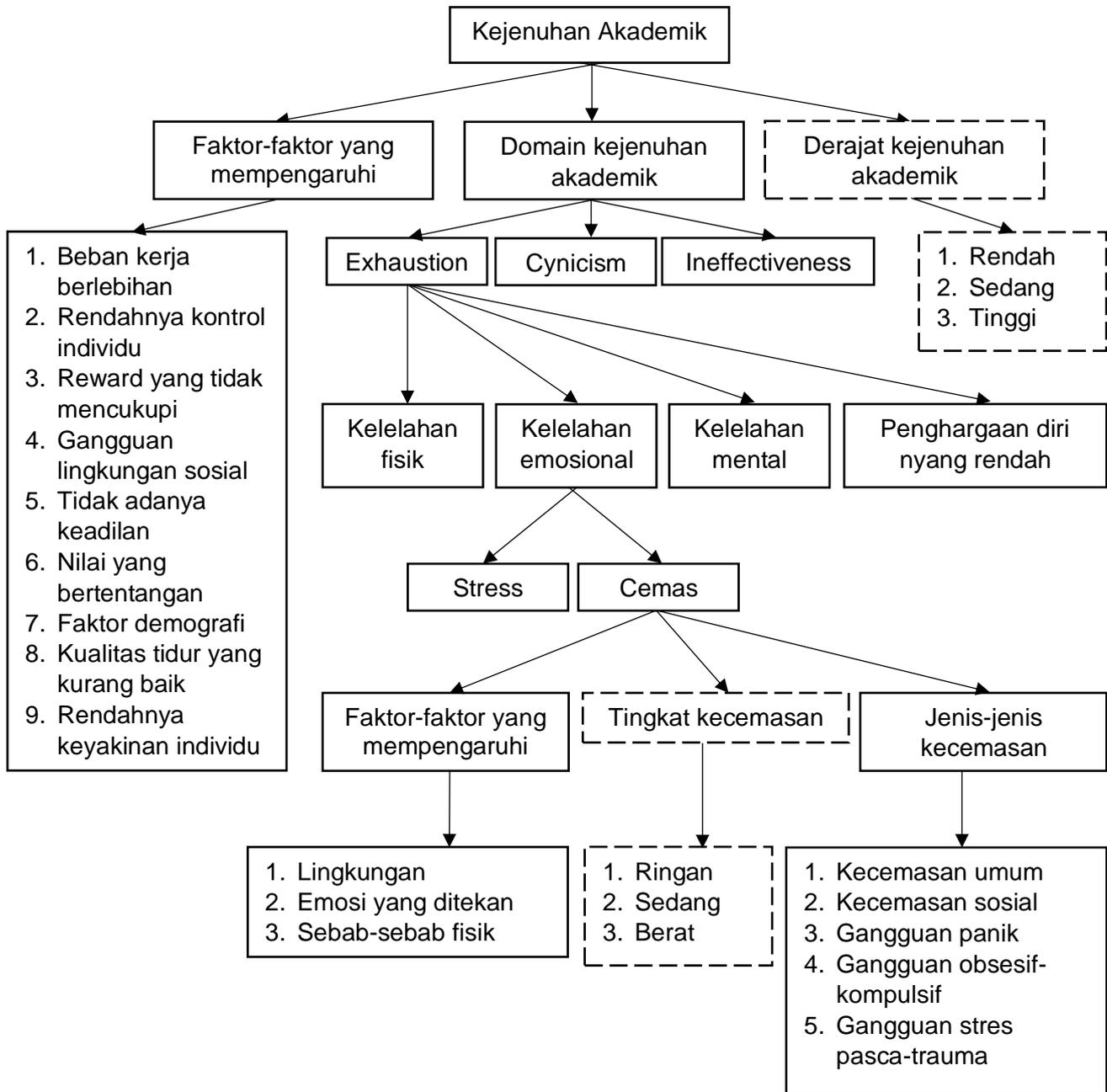
e. Gangguan stres pasca-trauma (PTSD)

Beberapa orang dapat mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD) setelah mengalami peristiwa yang mengejutkan, menakutkan, atau berbahaya. Wajar apabila seseorang merasa takut selama dan setelah mengalami kejadian yang traumatis. Rasa takut adalah bagian dari respons "melawan-atau-lari" normal dari tubuh, yang membantu kita menghindari atau merespons potensi bahaya. Orang mungkin mengalami berbagai reaksi setelah trauma, dan sebagian besar akan pulih dari gejalanya seiring waktu. Mereka yang terus mengalami gejala dapat didiagnosis dengan PTSD.

Tidak semua orang dengan PTSD telah melalui peristiwa berbahaya. Dalam beberapa kasus, mengetahui bahwa kerabat atau teman dekat mengalami trauma dapat menyebabkan PTSD. Menurut National Center for PTSD, sebuah program dari U.S. Department of Veterans Affairs, sekitar tujuh atau delapan dari

setiap 100 orang akan mengalami PTSD seumur hidup mereka. Wanita lebih mungkin dibandingkan pria untuk mengembangkan PTSD. Aspek tertentu dari peristiwa traumatis dan beberapa faktor biologis (seperti gen) dapat membuat beberapa orang lebih mungkin mengalami PTSD. (National Institute of Mental Health, 2020).

2.2 Kerangka Teori



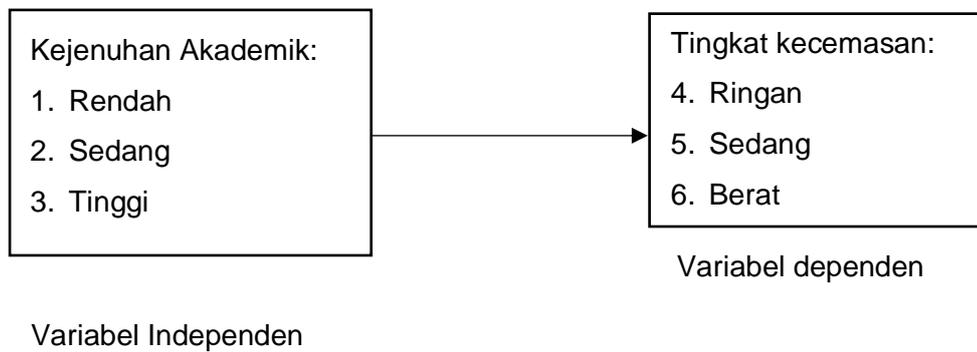
Gambar 1. Kerangka Teori

Keterangan:

 : variabel yang diteliti

 : variabel yang tidak diteliti

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

2.4 Hipotesis Penelitian

Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa pengertian hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Berdasarkan kerangka teori, kerangka konsep, dan tinjauan pustaka pada halaman sebelumnya, maka peneliti merumuskan hipotesis bahwa terdapat hubungan antara kejenuhan akademik dan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa.