

SKRIPSI
JANUARI 2023

**KARATERISTIK MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGGARAN 2022 YANG MENGALAMI
KECEMASAN**



Oleh :

Muh. Dilham

C011191216

Pembimbing :

dr. Indrawaty Suhuyanli M. Kes Sp. KJ (K)

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
2022**

**KARATERISTIK MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2022 YANG MENGALAMI
KECEMASAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Hasanuddin
Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Kedokteran

Muh. Dilham

C011191216

Pembimbing:

dr. Indrawaty Suhuyanli M. Kes Sp. KJ (K)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Telah disetujui untuk dibacakan pada seminar hasil di bagian Departemen Psikiatri
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan judul :

**“KARAKTERISTIK MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGGARAN 2022 YANG MENGALAMI
KECEMASAN”**

Hari/tanggal : Selasa, 17 Januari 2023

Waktu : 11.00 WITA

Tempat : *Zoom Meeting*

Makassar, 17 Januari 2023

Pembimbing



dr. Indrawaty Suhyanli M. Kes Sp. KJ (K)

NIP. 19810829 201412 2 002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"KARAKTERISTIK MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2022 YANG MENGALAMI
KECEMASAN"

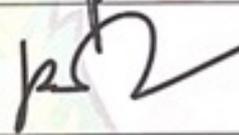
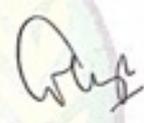
Disusun dan Diajukan Oleh

Muh. Dilham

C011191216

Menyetujui

Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	dr. Indrawaty Suhuyanli M. Kes Sp. KJ (K)	Pembimbing	
2.	dr. Rinvil Renaldi, M. Kes., Sp.KJ (K)	Penguji	
3.	dr. Erlyn Limoa, Sp.KJ., Ph. D	Penguji	

Mengetahui

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan

Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

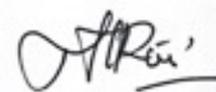
Ketua Program Studi Sarjana Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin



dr. Agussalim Burhan, M.Clin.Med, Ph.D., Sp.GK(K)

NIP. 196700821 199903 1 001



dr. Ririn Nislawati, M.Kes., Sp.M.

NIP. 19810118 200912 2 003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Muh. Dilham

NIM : C011191216

Fakultas/Program Studi : Kedokteran / Pendidikan Dokter Umum

Judul Skripsi : Karakteristik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 yang Mengalami Kecemasan

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bahan persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Indrawaty Suhyanli M. Kes Sp. KJ (K)

(.....)

Penguji 1 : dr. Rinvil Renaldi, M. Kes., Sp.KJ (K)

(.....)

Penguji 2 : dr. Erlyn Limoa, Sp.KJ., Ph. D

(.....)

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 21 Januari 2023

DEPARTEMEN PSIKIATRI

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

"KARAKTERISTIK MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2022 YANG MENGALAMI

UNIVERSITAS HASANUDDIN
KECEMASAN"

Makassar, 17 Januari 2023

Pembimbing

dr. Indrawaty Suhuyanli M. Kes Sp. KJ (K)

NIP. 19810829 201412 2 002

HALAMAN PERNYATAAN ANTI PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muh. Dilham

NIM : C011191216

Program Studi : Pendidikan Dokter Umum

Dengan ini menyatakan bahwa seluruh skripsi ini adalah hasil karya saya. Apabila ada kutipan atau pemakaian dari hasil karya orang lain berupa tulisan, data, gambar, atau ilustrasi baik yang telah dipublikasi atau belum dipublikasi, telah direferensi sesuai dengan ketentuan akademis.

Saya menyadari plagiarisme adalah kejahatan akademik, dan melakukannya akan menyebabkan sanksi yang berat berupa pembatalan skripsi dan sanksi akademik yang lain.

Makassar, 17 Januari 2023

Yang menyatakan,



Muh. Dilham

NIM C011191216

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang telah melimpahkan Hidayah dan Taufik-Nya, dan atas izin-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Karakteristik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 Yang Mengalami Kecemasan”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat penyelesaian pendidikan Program Strata 1 di Jurusan Pendidikan Dokter Umum, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala, atas izin, rahmat, nikmat dan kasih sayang-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kedua orang tua, Bapak Abdillah dan Ibu Hamdana, yang selalu memberi dukungan dan doa yang terbaik untuk perjalanan pendidikan penulis.
3. dr. Indrawaty Suhuyanli M.Kes., Sp.KJ (K), selaku dosen pembimbing sekaligus dosen Penasehat Akademik penulis yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. dr. Rinvil Renaldi, M.Kes., Sp.KJ.(K) , selaku dosen penguji yang telah memberi arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. dr. Erlyn Limoa, Sp. KJ., Ph. D, selaku penguji yang telah banyak memberi bantuan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman angkatan 2019 Filaggrin, atas segala kebersamaan dan bantuan yang selalu diberikan selama perkuliahan.
7. Seluruh responden penelitian dari angkatan 2022 yang telah menjadi peran utama terlaksananya penelitian ini.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis memahami bahwa skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi para pembaca dalam hal kebaikan dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat dalam bidang pendidikan dan penelitian kedepannya. Penulis juga berharap segala sesuatu yang telah diberikan dapat bernilai ibadah di sisi Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Makassar, 2022

Muh. Dilham

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK	vi
HALAMAN PERNYATAAN ANTI PLAGIARISME	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tinjauan Pustaka Kecemasan	5
2.1.1 Definisi Kecemasan	5

2.1.2	Patomekanisme Kecemasan	6
2.1.3	Gejala Kecemasan.....	7
2.1.4	Faktor Penyebab	9
2.1.5	Tingkat Kecemasan	13
2.1.6	Terapi.....	14
BAB 3		16
KERANGKA KONSEPTUAL PENELITIAN		16
3.1	Kerangka Teori	16
3.2	Kerangka Konsep	17
3.3	Definisi Operasional	17
BAB 4.....		20
METODE PENELITIAN		20
4.1	Desain Penelitian	20
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	20
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian	20
4.3.1	Populasi	20
4.3.2	Sampel	20
4.4	Manajemen data	20
4.5	Kriteria Inklusi dan Ekslusi	21
4.5.1	Kriteria Inklusi	21
4.5.2	Kriteria Ekslusi	21
4.6	Jenis Data dan Instrumen Penelitian	21
4.6.1	Jenis Data	21
4.6.2.	Instrumen Penelitian	21
4.7	Etika Penelitian	22
4.8	Anggaran Penelitian	22
4.9	Alur Penelitian	23
BAB 5		24
HASIL PENELITIAN		24

5.1	Deskripsi Umum Penelitian	24
5.2	Distribusi Subjek Yang Mengalami Kecemasan	24
5.3	Analisis Univariat	25
5.3.1	Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	25
5.3.2	Distribusi Subjek Berdasarkan Usia	25
5.3.3	Distribusi Subjek Berdasarkan Pendapatan Orang Tua	26
5.3.4	Distribusi Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal	27
5.3.5	Distribusi Subjek Berdasarkan Jalur Masuk PTN	28
BAB 6		30
PEMBAHASAN		30
6.1	Distribusi Subjektivitas Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 Yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin	30
6.2	Distribusi Subjektivitas Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 Yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Usia.....	31
6.3	Distribusi Subjektivitas Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 Yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Pendapatan Orang Tua	32
6.4	Distribusi Subjektivitas Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 Yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Tempat Tinggal	33
6.5	Distribusi Subjektivitas Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 Yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Jalur Masuk PTN	34

BAB 7	36
KESIMPULAN DAN SARAN	36
7.1 Kesimpulan	36
7.2 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Teori	16
Gambar 3.2 Kerangka Konsep	17
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	23

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	17
Tabel 4.1 Anggaran Penelitian.....	22
Tabel 5.1 Distribusi Subjek Yang Mengalami Kecemasan.....	25
Tabel 5.2 Distribusi Subjek Yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	25
Tabel 5.3 Distribusi Subjek Yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Usia...	26
Tabel 5.4 Distribusi Subjek Yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Pendapatan Orang Tua.....	27
Tabel 5.5 Distribusi Subjek Yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Tempat Tinggal.....	28
Tabel 5.6 Distribusi Subjek Yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Jalur Masuk PTN.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar <i>Informed Consent</i>	41
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan.....	42
Lampiran 3 Formulir Kuisisioner.....	44
Lampiran 4 Hasil Data SPSS.....	46
Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	47
Lampiran 6 Surat Pengantar Untuk Mendapatkan Rekomendasi Etik.....	48
Lampiran 7 Rekomendasi Persetujuan Etik.....	49
Lampiran 8 Biodata Peneliti.....	50

Muh. Dilham

dr. Indrawaty Suhuyanli, M.Kes., Sp.KJ. (K)

**Karakteristik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas
Hasanuddin Angkatan 2022 Yang Mengalami Kecemasan**

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang penuh dengan perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti terjadi. Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Kecemasan sangat mengganggu homeostasis dan fungsi individu. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi. Pada Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari kecemasan. Penyebab kecemasan pada Mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas- tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Atas dasar hal di atas, peneliti ingin mengetahui karakteristik Mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Unhas Angkatan 2022 yang mengalami kecemasan.

Tujuan : Untuk mengetahui karakteristik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022 yang mengalami kecemasan.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian *cross sectional* dengan pengambilan data primer dilakukan hanya satu kali dalam satu waktu bersamaan menggunakan kuisisioner berisi swaperiksa PDSKJI.

Hasil : Jenis kelamin yang lebih banyak mengalami kecemasan yaitu perempuan 43,8%. Untuk usia yang lebih banyak mengalami kecemasan yaitu usia 18 tahun 39,5%. Responden dengan pendapatan orang tua Rp.2.000.000-Rp.5.000.000 lebih banyak mengalami kecemasan yaitu 15,7%. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua lebih banyak mengalami kecemasan yaitu 23,9% dan Mahasiswa yang masuk jalur SBMPTN lebih banyak mengalami kecemasan yaitu 23,9%.

Kesimpulan : Pada 306 responden didapatkan 61,1% yang mengalami kecemasan.

Kata Kunci : Mahasiswa, Kecemasan, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

UNDERGRADUATE THESIS
FACULTY OF MEDICINE, HASANUDDIN UNIVERSITY
JANUARY 2023

Muh. Dilham

dr. Indrawaty Suhuyanli, M.Kes., Sp.KJ. (K)

Characteristics of New Students of the Faculty of Medicine, Hasanuddin University Class of 2022 Who Experience Anxiety

ABSTRACT

Background : Anxiety is a psychological condition full of feelings of fear and worry about something that is not certain to happen. Anxiety arises as a result of a response to stressful or conflict conditions. Anxiety greatly interferes with homeostasis and individual functioning. This is common where a person experiences changes in the situation in his life and is required to be able to adapt. In students in their activities are also inseparable from anxiety. The causes of anxiety in students can come from their academic life, especially from external demands and demands from their own expectations. External demands can stem from coursework, lesson load, parents' demands to succeed in college and social adjustments in their campus environment. Anxiety affects student learning outcomes, since anxiety tends to generate confusion and distortion of perception. On the basis of the above, researchers want to know the characteristics of new students of the Faculty of Medicine, Unhas Class of 2022 who experience anxiety.

Objective : To find out the characteristics of new students of the Faculty of Medicine, Hasanuddin University class of 2022 who experience anxiety.

Methods : This research is a descriptive study with a cross-sectional research design with primary data collection carried out only once at the same time using a questionnaire containing PDSKJI self-examination.

Results : The gender that experienced the most anxiety was 43.8% female. For the age that experiences the most anxiety, namely the age of 18 years 39.5%. Respondents with a parental income of Rp.2,000,000-Rp.5,000,000 experienced the most anxiety, which was 15.7%. Students who live with their parents experience the most anxiety, namely 23.9% and students who enter the SBMPTN pathway experience the most anxiety, which is 23.9%.

Conclusion: In 306 respondents, 61.1% experienced anxiety.

Keywords : Student, Anxiety, Faculty of Medicine, Hasanuddin University

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap setahun sekali seluruh universitas se-Indonesia melakukan penerimaan mahasiswa baru guna melanjutkan jenjang Pendidikan di Indonesia . Keberagaman universitas yang ada di Indonesia pastinya terdapat perbedaan jumlah mahasiswa baru yang di terima dari tiap universitas tergantung dari universitas itu sendiri. Universitas hasanuddin sendiri dengan kapasitas 14 Fakultas menerima mahasiswa baru di tahun 2021 sebanyak 6.915 Mahasiswa. Untuk tahun 2022 jumlah mahasiswa yang diterima, kurang lebih sama seperti di tahun 2021. Dengan jumlah mahasiswa 6000-an itu terbagi di setiap Fakultas yang ada di universitas hasanuddin .

Pendaftar yang masuk dan di terima sebagai mahasiswa baru di universitas hasanuddin tentunya tidak hanya berasal dari kota makassar saja, ada banyak mahasiswa yang berasal dari luar kota makassar . dengan terdapatnya perbedaan latar belakang SMA, domisili, kemampuan belajar, keadaan sosioekonomi, agama, suku dan lainnya pastinya membuat setiap mahasiswa itu memiliki cara adaptasi yang berbeda beda. Selain dari perbedaan hal tersebut terdapat pula kondisi psikologis yang berbeda beda pada saat mereka memasuki dunia perkuliahan. Kondisi psikologis tersebut dapat berupa sebuah stres, depresi ataupun kecemasan. Dampak dari kondisi psikologis yang di alami atau sedang

di derita oleh mahasiswa baru dapat kemudian berdampak pada perkuliahan ataupun sosial lingkungannya selama mengikuti proses perkuliahan.

Kecemasan merupakan suatu peristiwa kejiwaan yang dapat dialami oleh siapa saja. Kondisi psikologis ini berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kondisi ini terjadi tanpa objek yang spesifik, sifatnya subjektif namun dapat di komunikasikan dalam hubungan interpersonal. Dalam persepsi ansietas merupakan suatu respon yang berbeda dalam rentang yaitu mulai dari, respon antisipasi, ansietas tingkat ringan, sedang, berat hingga panik (Stuart dan Laraia 2005 : 261)

Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Kecemasan sangat mengganggu homeostasis dan fungsi individu. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi. Kecemasan akrab sekali dengan kehidupan manusia yang melukiskan kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak tenang yang biasanya dihubungkan dengan ancaman bahaya baik dari dalam maupun dari luar individu. Karena itu perlu segera dihilangkan dengan berbagai macam cara penyesuaian. Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari kecemasan. Penyebab kecemasan pada Mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas- tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Kecemasan mempengaruhi hasil

belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi.

Dalam proses adaptasi mahasiswa baru pastinya banyak hal yang bersifat tekanan serta hal baru yang membuat mahasiswa baru dapat mempengaruhi kesehatan psikologisnya, terkhusus Mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan jumlah penerimaan mahasiswa baru yaitu 306 Mahasiswa , pastinya banyak hal yang membuat mahasiswa baru dapat mempengaruhi psikologisnya dengan skala tekanan yang lumayan besar dari Fakultas lain.

Berdasarkan dengan latar belakang di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Karakteristik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022 yang mengalami kecemasan”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana karakteristik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022 yang mengalami kecemasan ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui karakteristik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022 yang mengalami kecemasan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui angka kejadian Mahasiswa baru yang mengalami kecemasan di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022
2. Untuk mengetahui gambaran karakteristik Mahasiswa baru yang mengalami Kecemasan di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022

1.4 Manfaat Penelitian

1. Menambah pengetahuan pembaca mengenai karakteristik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 yang mengalami kecemasan.
2. Menjadi bahan kajian dan data baru bagi masyarakat ilmiah dalam mengamati perkembangan kejadian kecemasan pada mahasiswa baru yang baru memasuki dunia perkuliahan.
3. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa dan instansi yang terkait untuk melakukan penelitian.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka Kecemasan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang penuh dengan perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti terjadi. Definisi kecemasan menurut Freud (dalam Feist & Feist, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa (Hanifah, M., Yusuf Hasan, B., Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. 2020).

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasa cemas akan merasa tidak nyaman atau takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi. Kecemasan tidak memiliki stimulus yang jelas yang dapat diidentifikasi (Videbeck, 2012).

Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi. Kecemasan biasanya dalam kehidupan manusia yang melukiskan kegelisahan, kekhawatiran, ketakutan dan rasa yang tidak tenang yang

biasanya dihubungkan dengan ancaman bahaya baik dalam ataupun dari luar individu tersebut. Kecemasan merupakan suatu hal yang normal pada seorang individu namun di katakana patologis apabila gejalanya menetap dalam jangka waktu tertentu dan mengganggu homeostasis dan fungsi individu (Achmad, F. R., & Sukohar, A. 2019).

Kecemasan dapat muncul sebagai suatu respon fisiologis untuk mengantisipasi suatu permasalahan yang mungkin datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul berlebihan (Prabowo,2010). Sampai saat ini, perasaan cemas masih merupakan penyakit masyarakat. Umumnya, perasaan cemas dan rasa gelisah adalah gejala penyakit jiwa atau gangguan mental belaka, tapi perasaan cemas yang berlebihan dapat pula menyerang organ tubuh kita (Batara,2010).

2.1.2 Patomekanisme Kecemasan

Berdasarkan teori neurokimia, terdapat 4 kelas besar neurotransmitter & neuromodulator di otak yaitu : (Badrya, L. 2014).

1. Monoamin → serotonin, 3 katekolamin (epinefrin, norepinefrin, dopamine)
2. Asam amino → *Gamma-Amino Butyric Acid* (GABA)
3. Neurotransmitter peptide
4. *Neurotrophic factor* → *Nerve Growth Factor* (NGF)

Neurotransmitter Eksitatorik di sistem saraf pusat contohnya adalah glutamate. Sedangkan neurotransmitter inhibitorik di sistem saraf pusat yaitu GABA dan contoh neurotransmitter inhibitorik di medulla spinalis adalah glisin. Neurotransmitter yang erat kaitannya dengan kejadian kecemasan adalah neurotransmitter GABA. Aktivasi reseptor GABA menyebabkan infuls ion Cl⁻ dan dengan demikian terjadi hiperpolarisasi pada sel pascasinaps (Badrya, L. 2014).

Neuron-neuron inhibitori berfungsi untuk mengurangi pembakaran neuron-neuron lainnya. Berkurangnya fungsi neuron-neuron inhibitori diakibatkan karena tingkat neurotransmitter GABA yang rendah dan mengakibatkan neuron-neuron eksitatorik terus bekerja dan menyebabkan kerja sistem saraf simpatis meningkat sampai pada akhirnya menimbulkan kecemasan. Dalam keadaan stres, maka sekresi kortisol akan meningkat. Disamping kortisol yang meningkat, terdapat substansi lain yang menyerupai *beta carboline*, yaitu antagonis GABA yang diduga sebagai penyebab turunnya jumlah reseptor GABA menyebabkan berkurangnya hambatan terhadap timbulnya kecemasan (Badrya, L. 2014).

2.1.3 Gejala Kecemasan

Gejala Kecemasan di bedakan menjadi 2 yaitu gejala-gejala Psikologik dan gejala-gejala Somatik, Menurut Dadang Hawari (2006: 65-66) mengemukakan gejala kecemasan antara lain :

- a. Gejala – Gejala Psikologik

- Khawatir akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan
- Khawatir dengan pemikiran orang mengenai dirinya
- Pemikirannya penuh dengan kekhawatiran
- Gugup, gelisah, tidak tenang, ragu serta bimbang dalam mengambil keputusan
- Kurang percaya diri dan gugup apabila tampil di muka umum
- Merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain
- Tidak mudah mengalah
- Mudah tersinggung dan suka membesar-besarkan masalah yang kecil
- Bicaranya cepat terputus - putus
- Jika dalam keadaan emosi sering kali bertindak histeris.

b. Gejala – Gejala Somatik

- Dada tertekan
- Sesak Napas
- Cepat Lelah
- Keringat Dingin
- Nyeri epigastrium
- Dan gejala lainnya yang mungkin mengenai motoric, pencernaan, pernapasan, system kardiovaskuler, genitourinaria, atau susunan saraf pusat.

2.1.4 Faktor Penyebab

Ada beberapa faktor utama yang menjadi pengaruh perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa kecemasan (Savitri Ramaiah, 2003) antara lain:

1. Faktor Biologi

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini biasanya dapat dilihat pada kondisi seperti kehamilan, masa remaja, dan pulih dari suatu penyakit. Selama suatu individu dihadapkan pada kondisi seperti ini, perubahan-perubahan perasaan biasanya muncul, dan hal inilah yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan (Savitri Ramaiah, 2003).

Faktor biologis lebih sering dikaitkan dengan faktor genetik, karena faktor genetik memiliki peran penting dalam perkembangan gangguan kecemasan. Selain itu sejumlah *neurotransmitter* dan *norepinefrine* di otak juga memegang peran dalam gangguan kecemasan (Nevid, Rathus dan Green 2005) .

Pada kontribusi biologis menjelaskan kecemasan bersumber dari pengaruh genetik keluarga dan adanya pengaruh *neurotransmitter* di otak. Tiga *neurotransmitter* utama yang berhubungan dengan kecemasan adalah *norepineprin*, *serotonin*

dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA) (Duran & Barlow 2006) .

Ada beberapa neurotransmitter yang berhubungan dengan kecemasan yaitu norepinefrin, serotonin, dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA).

a. Norepinefrin

Gejala-gejala kecemasan yaitu ketakutan, panik dan peningkatan otonomisasi ditandai dengan peningkatan fungsi nonadrenergik. Peranan norepinefrin terhadap kecemasan adalah sistem nonadrenergik yang tidak teregulasi dengan baik. Sistem nonadrenergik ini memiliki badan sel yang berlokasi di lokus sereleus di pons rostral yang kemudian aksonnya keluar ke korteks serebralm sistem limbik, batang otak, dan medula spinalis. Pada pasien dengan gangguan kecemasan, khususnya gangguan panik memiliki kadar metabolit nonadrenergik yaitu 3-methoxy-4- hydroxyphenylglycol (MHPG) yang meninggi dalam cairan serebrospinal dan urin (Sandjaja, A., Sarjana AS, W., & Jusup, I. (2017).

b. Serotonin

Serotonin adalah neurotransmitter yang bertanggung jawab untuk mengatur suasana hati kita. Ketika kadar serotonin rendah, seseorang cenderung mengalami

kecemasan, depresi dan cepat marah. (Sandjaja, A., Sarjana AS, W., & Jusup, I. (2017).

c. GABA

Beberapa pasien dengan gangguan kecemasan diduga memiliki fungsi reseptor GABA yang kurang baik. Kemudian peranan GABA dalam kecemasan dibuktikan dengan manfaat benzodiazepine yang bekerja meningkatkan GABA yang dapat mengatasi adanya gangguan kecemasan umum maupun gangguan panik.

(Sandjaja, A., Sarjana AS, W., & Jusup, I. (2017).

2. Faktor Psikologi

Menurut Bandura (dalam Duran & Barlow, 2006) kecemasan adalah sebagai hasil pengkondisian awal, *modelling* atau peniruan dan bentuk-bentuk belajar lainnya. Pada masa kanak-kanak kemungkinan memperoleh kesadaran bahwa tidak semua kejadian dapat dikontrol. Tingkatan untuk persepsi ini bisa bervariasi dari keyakinan penuh atas kemampuan untuk mengontrol semua aspek kehidupan sampai ketidakpastian yang mendalam tentang diri sendiri dan kemampuan untuk mengatasi berbagai kejadian dimasa yang akan datang.

Persepsi bahwa berbagai kejadian mungkin tidak dapat dikontrol paling banyak tampak dalam bentuk keyakinan-keyakinan yang dipenuhi bahaya sehingga menimbulkan

kecemasan. Namun bagi orang tua yang terlalu melindungi dan selalu memudahkan jalan yang harus dilalui anak juga akan berdampak buruk pada perkembangan anak selanjutnya, karena anak tidak diberikan kesempatan untuk belajar mengatasi kesulitan, sehingga anak tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol lingkungannya saat sedang berhadapan dengan kesulitan dan membuat anak mengalami kecemasan. (Duran & Barlow, 2006)

3. Faktor Sosial

Pada faktor sosial menjelaskan kecemasan bersumber dari Peristiwa- peristiwa yang bersifat pribadi seperti perkawinan, perceraian, masalah di tempat kerja, kematian orang yang dicintai, keinginan untuk berprestasi dan yang lainnya menyebabkan terjadinya tekanan sosial. Tekanan sosial tersebut dapat menimbulkan stres yang cukup kuat untuk memicu kecemasan (Monalisa, N. Y. (2015).

Lingkungan sekitar tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berpikir tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini bisa disebabkan pengalaman dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan kerja. Kecemasan akan timbul apabila merasa tidak aman terhadap lingkungan. (Duran & Barlow (2006)

2.1.5 Tingkat Kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi 4 tingkat, yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik. (Sandjaja, A., Sarjana AS, W., & Jusup, I. 2017)

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini normal dapat dialami seseorang, berguna untuk meningkatkan kesadaran individu untuk berhati-hati dan waspada. Kecemasan ini menuntut individu untuk belajar menghadapi masalah. Biasanya ditandai dengan gemetar, mudah lelah, nafas pendek, dan ketegangan otot. (Sandjaja, A., Sarjana AS, W., & Jusup, I. 2017)

b. Kecemasan Sedang

Pada tahap ini, perhatian individu terhadap rangsang dari lingkungannya kurang. Seluruh indranya dipusatkan kepada penyebab kecemasan itu saja dan mengesampingkan hal lain. Kecemasan sedang ditandai dengan hiperaktifitas autonomik, wajah merah, kadang pucat. (Sandjaja, A., Sarjana AS, W., & Jusup, I. 2017)

c. Kecemasan Berat

Pada tingkat ini, persepsi individu menjadi sempit. Individu cenderung memikirkan hal kecil saja dan mengabaikan hal-hal lain, individu tidak mampu berpikir berat, membutuhkan banyak saran serta arahan. Terjadi pula gangguan

fungsionalnya. Cemas yang berat ditandai dengan takikardi, hiperventilasi, berkeringat. (Sandjaja, A., Sarjana AS, W., & Jusup, I. 2017)

d. Panik

Pada kejadian panik, terjadi disorganisasi pada individu. Individu tersebut tidak dapat mengendalikan diri dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi saran dan arahan. Panik dapat menyebabkan diare, mulut kering, sering kencing, sulit menelan.

2.1.6 Terapi

Menurut Ramaiah (2003) ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut :

- Pengendalian diri yaitu segala usaha yang dilakukan untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai dengan kondisinya
- Dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan pada individu
- Melakukan kegiatan-kegiatan fisik seperti olahraga akan sangat baik untuk mengatasi kecemasan
- Tidur yang cukup yaitu dengan tidur enam sampai delapan jam di malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran
- Mendengarkan musik yang lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan

- Konsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.