

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

“Kecemasan adalah perasaan campur berisikan ketakutan dan keprihatian mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan” (Riswandi, 2014, hlm. 66). Dikuatkan (dalam Nanda 2012) kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang disertai oleh respon autonom (penyebab sering tidak spesifik atau tidak diketahui pada setiap individu) perasaan cemas tersebut timbul akibat dari antisipasi diri terhadap bahaya. Adapun yang mendefinisikan bahwa kecemasan merupakan perasaan campur berisikan ketakutan dan keprihatian mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan. Namun ketika kecemasan terjadi terus menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktifitas sehari- hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan (Anxiety Disorders Association of America, 2014).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 oleh Kementerian Kesehatan, sekitar 9,8% atau sekitar 26 juta dari 267 juta jiwa di Indonesia hidup dengan “gangguan mental emosional” atau kondisi Gangguan kesehatan jiwa.

Dengan prevalensi gangguan mental berat pada penduduk Indonesia sekitar 7% per mil dan jumlah terbanyak terdapat di Bali, Yogyakarta, NTB dan Aceh. Adapun gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan sebesar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia dan 9,8% untuk usia 15 tahun keatas. Gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan terbanyak terdapat di Sulawesi tengah sebesar 12,3%, Gorontalo sebesar 10,3%, NTT sebesar 9,7% dan Maluku Utara sebesar 9,3%. Sedangkan di Jawa Barat sendiri sebesar 7,8%.(Riskesdas,2018).

Penyebab terjadinya kecemasan dapat berasal dari dalam maupun dari luar individu tersebut. Penyebab dari dalam individu disebut faktor internal, misalnya dari pengalaman hidup individu tersebut. Sedangkan untuk penyebab dari luar atau disebut dengan faktor eksternal adalah seperti kondisi lingkungan yang menegangkan. Menurut Adler dan Rodman (dalam Annisa & Ifdil, 2016) terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu pengalaman negatif dimasa lalu, misalnya seseorang pernah mengalami kegagalan dalam menghadapi tes, di tes yang selanjutnya maka ia akan merasa tidak nyaman sehingga muncul kecemasan karena khawatir akan terjadinya kegagalan yang sama.

Kecemasan yang muncul karena ketakutan akan kegagalan dalam pelaksanaan ujian juga dapat terjadi ketika mahasiswa menghadapi ujian akhir semester. Ujian akhir semester adalah “ujian yang diberikan bagi mahasiswa di perguruan tinggi pada waktu perkuliahan berakhir dalam setiap semester” (Fisip Unmul, 2020).

Selain itu ujian akhir dalam sistem pembelajaran blok pada mahasiswa fakultas kedokteran atau sering disebut dengan ujian akhir blok juga dapat menjadi pemicu kecemasan terjadi, berdasarkan penelitian Sukmana (2012) yang menyatakan bahwa 64% dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian akhir. Penelitian serupa dilakukan oleh Hana Maulyndah,dkk (2017) di Fakultas Kedokteran Unswagati Cirebon dan hasilnya dari 144 responden ditemukan hasil 73,6% berada pada tingkat kecemasan sedang dan sebanyak 26,4% berada pada tingkat kecemasan berat saat menghadapi ujian akhir.

Gambaran dari tingkat kecemasan menghadapi ujian akhir ini telah diteliti oleh Aditya Shinta Apriliana (2014) hasilnya adalah dari 68 orang, sebanyak 39 mahasiswa berada pada level yang tidak cemas dengan persentase 82,97% yang tidak gagal dalam ujian, sedangkan mahasiswa dengan cemas ringan sebesar 8 orang dengan persentase 17,03% yang tidak gagal dalam ujian akhir.

Kecemasan berdampak pada ujian akhir pembelajaran blok apabila kecemasan tersebut tidak ditangani menurut Nelwati (2012) Dijelaskan bahwa kecemasan pada mahasiswa selama periode sebelum ujian maupun saat berlangsungnya ujian akan menjadi penghambat dalam mencapai prestasi akademik yang optimal. Dan diperjelas oleh Djamarah (2011) bahwa tidak sedikit dari mahasiswa yang tidak bisa mendapatkan nilai sesuai standar yang

sudah ditetapkan karena kecemasan. Untuk ini dibutuhkan intervensi keperawatan dalam mengatasi kecemasan. Intervensi keperawatan yang digunakan sesuai dengan tingkatan kecemasannya itu sendiri namun yang sering digunakan untuk mengatasi kecemasan berupa terapi modalitas. Terapi modalitas ini sebagai upaya mengubah perilaku dari perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif.

Perilaku adaptif yang dapat menurunkan rasa cemas lebih efektif menurut Ratih (2012) adalah dengan koping adaptif. Dennis Greenberger & Christine Padesky menjelaskan koping kecemasan yang dapat dilakukan menasar pada komponen yang terganggu akibat kecemasan itu sendiri. Pertama, komponen fisik : *control breathing, progressive muscle relaxation, dan reduce caffeine intake*. Kedua, komponen pikiran dan emosi : *challenging anxious thoughts, controlled worry period, dan problem solving*. Ketiga, komponen perilaku : *managing avoidance*. Teknik koping kecemasan ini dapat dilakukan guna mengurangi gejala-gejala yang muncul di tiap komponen kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas membuat penulis tertarik untuk mengangkat judul "Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pada Sistem Pembelajaran Blok Dalam Menghadapi Ujian Akhir".

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa pada sistem pembelajaran blok dalam menghadapi ujian akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat kecemasan mahasiswa pada sistem pembelajaran blok dalam menghadapi ujian akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengidentifikasi tingkatan kecemasan mahasiswa pada sistem pembelajaran blok dalam menghadapi ujian akhir :

- a. Cemas Ringan.
- b. Cemas Sedang.
- c. Cemas Berat.
- d. Panik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Bagi Institusi Pendidikan

Untuk memberikan informasi dan menambah pengetahuan kepada mahasiswa yang mendapat sistem pembelajaran blok tentang masalah psikososial khususnya kecemasan mahasiswa pada sistem blok dalam menghadapi ujian akhir.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Sebagai data dasar dalam memberikan pelayanan khususnya pada pelayanan keperawatan yang difokuskan pada masalah kecemasan mahasiswa pada sistem blok dalam menghadapi ujian akhir.

b. Bagi Profesi

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan data dasar dalam mengembangkan profesi keperawatan, khususnya keperawatan jiwa dalam mengendalikan kecemasan mahasiswa pada sistem blok dalam menghadapi ujian akhir.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil studi literatur ini dapat memberikan gambaran untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa pada sistem blok dalam menghadapi ujian akhir.

