

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005). Dalam kesehariannya, ada banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dikerjakan oleh mahasiswa. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan bermacam tugas, laporan, makalah maupun ujian yang merupakan bentuk dari evaluasi yang secara rutin dihadapi oleh mahasiswa. Berbagai hal dan kondisi tertentu juga dapat berpengaruh terhadap kesuksesan mahasiswa atau justru menghambat mahasiswa itu sendiri (Puspitasari, 2013).

Permasalahan yang muncul ketika seorang mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi, tanpa sebab yang jelas beberapa dari mahasiswa merasa cemas karena menganggap skripsi merupakan suatu hal yang sulit untuk dikerjakan. Kadang-kadang perasaan cemas tersebut muncul sebelum mahasiswa mencoba untuk mengerjakan tiap tahapan dalam penyusunan skripsi tersebut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan baik selama periode sebelum ujian maupun saat berlangsungnya ujian.

Selain itu adanya tuntutan dan tekanan dari orang tua juga sangat mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, dan tingginya harapan orang-orang terdekat terhadap mahasiswa itu sendiri menjadi pemicu tingkat kecemasan yang dialaminya. Menyusun skripsi berdasarkan suatu kegiatan

penelitian adalah merupakan salah satu cara untuk membuktikan kematangan nalar mahasiswa (Astuti dan Hartati, 2013).

Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Pada Penelitian sebelumnya terkait dengan mahasiswa dilaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa setiap orang dapat mengalami kecemasan baik cemas ringan, sedang atau berat (Suyanto, dkk., 2009).

Kecemasan biasanya disertai dengan keluhan-keluhan fisik tertentu seperti jantung berdebar, mual, sakit di dada, nafas berat, sakit perut atau sakit kepala. Hal ini wajar karena secara fisik, tubuh mempersiapkan organisme untuk menghadapi ancaman. Hal inilah yang menjadi pemicu terjadinya kecemasan dikalangan mahasiswa yang di tuntut menyelesaikan studinya selama empat tahun atau delapan semester, hal itupun berlaku pada Jurusan Kesehatan Masyarakat yang di tuntut harus menyelesaikan studinya pada semester delapan. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa angkatan 2014 Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Berdasarkan data primer yang ada, diketahui mahasiswa angkatan 2014 berjumlah 53 orang mahasiswa dimana 1 orang mahasiswa telah menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan 10 orang mahasiswa, 10 orang mahasiswa tersebut merasakan kecemasan yang ditandai timbulnya gejala dari kecemasan seperti rasa khawatir yang berlebihan dan rasa takut yang berlebihan ketika pertama kali mendaftar skripsi. Sedangkan dari hasil wawancara dengan sepuluh orang mahasiswa, 5 orang mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasa tidak tenang dan mengalami gangguan tidur berupa insomnia ketika setiap kali memikirkan skripsi, 3 orang mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasa tidak mampu dan sering terbangun di malam hari ketika mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi. 2 orang mahasiswa yang di wawancara juga mengatakan terkadang mereka mengalami sakit kepala dan sulit berkonsentrasi pada waktu mengerjakan skripsi.

Bila tidak ditangani lebih lanjut maka gangguan kecemasan ini akan menjadi lebih berat sehingga menimbulkan kepanikan. Pada orang-orang dengan masalah *anxietas* tetapi dia menyadari adanya gejala berupa darah tinggi atau berdebar-debar seperti mau serangan jantung, misalnya akan menimbulkan rasa takut yang berlebihan sehingga dapat menjadi *stressor* baru yang lebih besar (Wiramihardja, 2005).

Berdasarkan uraian di atas, maka untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Dari wawancara awal dengan 10 mahasiswa angkatan 2014 Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, beberapa mahasiswa merasa cemas dengan di tandai dengan gejala kecemasan seperti rasa khawatir yang berlebihan dan takut yang berlebihan ketika pertama kali mendaftar skripsi.
2. Dari 10 mahasiswa yang merasakan kecemasan, 5 orang mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasa tidak tenang dan mengalami gangguan tidur berupa insomnia ketika setiap kali memikirkan skripsi. 3 orang mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasa tidak mampu dan sering terbangun di malam hari ketika mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi. 2 orang mahasiswa yang di wawancara juga mengatakan terkadang mereka mengalami sakit kepala dan sulit berkonsentrasi pada waktu mengerjakan skripsi.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat kecemasan mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo?”

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### 1.4.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

### 1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
2. Mengetahui persentase kecemasan antara laki-laki dan perempuan mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### 1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan data teraktual terkait dengan gambaran umum dan tingkat kecemasan mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

### 1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan atau perbandingan bagi peneliti berikutnya tentang gambaran tingkat kecemasan mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

2. Bagi mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi seluruh mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo tentang gambaran tingkat kecemasan mahasiswa.

3. Bagi dosen pembimbing

Penelitian di diharapkan dapat menjadi informasi tentang gambaran umum dan tingkat kecemasan mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Sehingga diharapkan dapat ditemukan jalan keluar untuk mencegah kecemasan yang berlebihan pada mahasiswa.