



Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa

Muhammad Irfan Ash Shiddiq¹, Rio Pranata²

^{1,2} Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat

Jl. Prof. Dr. H. Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: f1081211051@student.untan.ac.id, riopranata@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang paling umum, menyerang orang-orang dari segala usia, termasuk anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Gangguan kecemasan menimbulkan rasa khawatir yang berlebihan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 program pendidikan guru sekolah dasar Universitas Tanjungpura. Peneliti mengambil 32 sampel sebagai responden penelitian. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara online melalui Google Forms. Penelitian ini menggunakan kuesioner GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) sebagai instrumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 42% siswa mengalami kecemasan ringan, 36% siswa mengalami kecemasan sedang, 16% siswa mengalami kecemasan berat, dan 6% siswa mengalami kecemasan sangat berat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 program pendidikan guru sekolah dasar Universitas Tanjungpura adalah rendah.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah perasaan subjektif dari ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran yang terkait dengan peningkatan aktivitas sistem saraf (Kusumastuti, 2020). Kecemasan ini merupakan gangguan mental yang biasa disebut gangguan kecemasan umum atau disingkat GAD (Generalized Anxiety Disorder). Gangguan kecemasan adalah kondisi kesehatan mental yang umum yang dapat menyebabkan berbagai gejala, termasuk kekhawatiran berlebihan, ketakutan, dan kegelisahan (Qirong, 2023). Gangguan kecemasan umum tidak hanya dialami oleh remaja dan orang dewasa saja, anak-anak pun dapat mengalami gangguan kecemasan (Grieshaber et al., 2023). Penyebab gangguan kecemasan kompleks, tetapi bisa bersifat genetik dan lingkungan. GAD ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan, berlarut-larut, dan tidak realistis tentang hal-hal sehari-hari.

Di perguruan tinggi, gangguan kecemasan umum dijumpai di kalangan mahasiswa. Banyak orang yang tidak menyadari munculnya hal ini, banyak yang menganggap bahwa gangguan kecemasan yang mereka alami adalah gangguan jiwa dan beberapa bahkan tidak menyadari bahwa mereka mengalami gangguan kecemasan, mereka yang mengalami gangguan ini pasti akan sangat kesulitan untuk menjalani kehidupan yang normal seperti masyarakat pada umumnya (Suhendi & Supriadi, 2020). Ketika mahasiswa mengalami gangguan kecemasan, mereka akan sulit untuk berkomunikasi. Tentu hal ini akan mengganggu kegiatan mereka sebagai mahasiswa karena tidak jarang mahasiswa ditugaskan untuk tampil dan berbicara di depan umum. Tetapi mengapa mahasiswa sering mengalami gangguan kecemasan? Banyak faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko kecemasan di kalangan mahasiswa. Misalnya, gangguan tidur yang disebabkan oleh minum kafein berlebih dan begadang semalaman dikaitkan dengan peningkatan kecemasan di kalangan mahasiswa. Kesepian juga meramalkan masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan. Faktor akademis seperti stres di sekolah dan ketidakterlibatan dalam studi juga dikaitkan dengan tekanan psikologis di kalangan mahasiswa (LeBlanc & Marques, 2019). Adiksi atau kecanduan terhadap internet juga dapat menyebabkan gangguan kecemasan (Amar et al., 2023).

Gangguan kecemasan sebenarnya dapat dicegah. Beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan kecemasan antara lain makan makanan yang seimbang, berolahraga secara teratur, mempelajari cara mengelola stres dengan lebih baik, mendapatkan jumlah tidur yang sehat, mempelajari latihan pernapasan dan teknik grounding, bekerja dengan terapis yang menggunakan pengobatan berbasis bukti untuk kecemasan, berhubungan dengan orang lain yang memahami apa yang Anda alami, carilah buku, artikel, blog dari para ahli di bidangnya dan hindari penggunaan zat-zat seperti obat-obatan dan alkohol untuk mengatasi gejala kecemasan (Freidman, 2023).

Jika gejala kecemasan mengganggu hubungan, akademis, atau bagian lain kehidupan mahasiswa maka mereka harus mencari bantuan jika ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan itu sulit dikendalikan. Penting untuk selalu mencari bantuan profesional jika mempunyai pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri. Seperti banyak kondisi

kesehatan mental lainnya, semakin dini menangani kecemasan, semakin mudah mempelajari mekanisme penanggulangannya dan menemukan pilihan pengobatan terbaik (Freidman, 2023). Membiarkan gejala berkembang seiring berjalannya waktu dapat menyebabkan lebih banyak ketidaknyamanan dan gangguan emosional dan fisik dalam hidup. Dalam banyak kasus, kecemasan yang tidak diobati dapat meningkatkan stres dan bahkan mungkin serangan panik. Hal ini bisa sangat menakutkan bagi individu dan kadang-kadang bahkan bisa disalahartikan sebagai serangan jantung karena intensitasnya.

Alasan penelitian ini dilakukan adalah untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan pada mahasiswa program studi pendidikan guru sekolah dasar Universitas Tanjungpura.

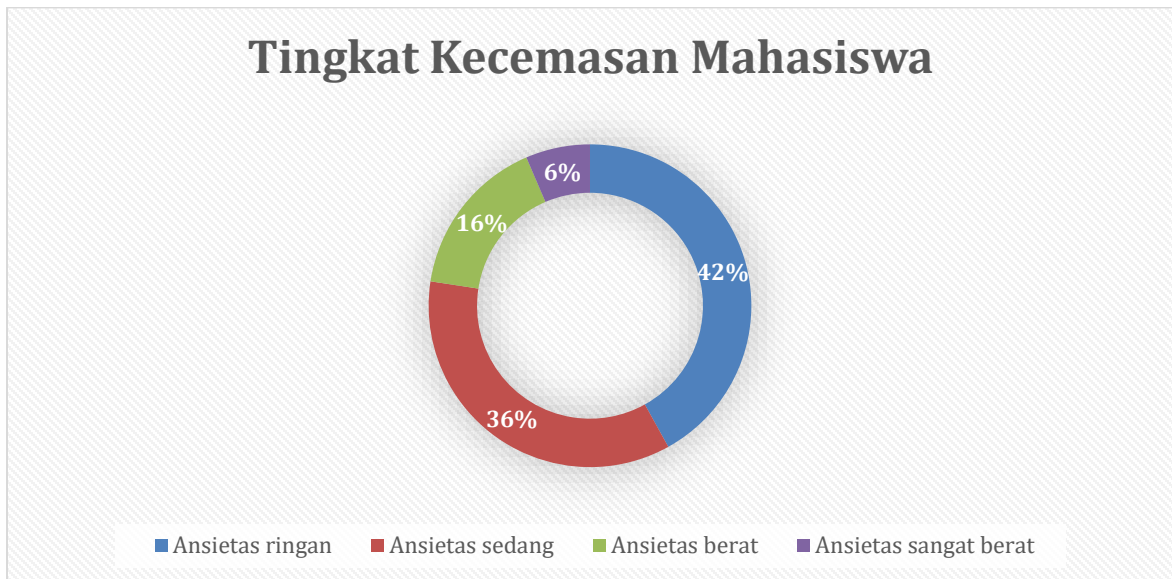
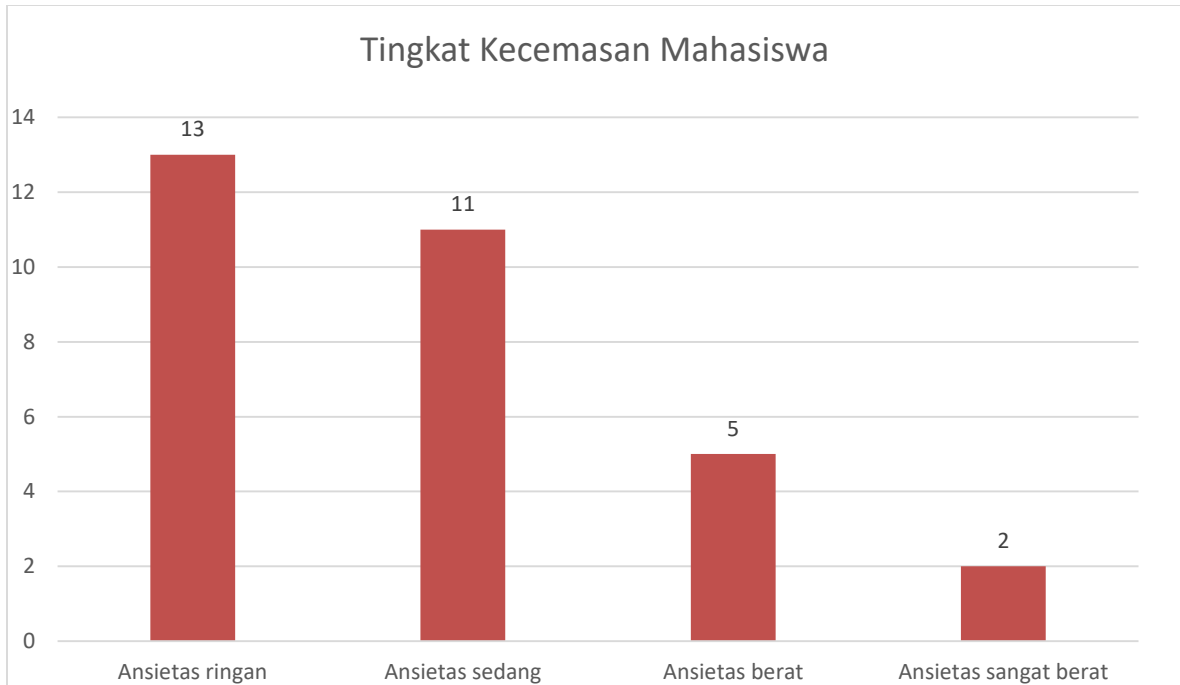
METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 32 mahasiswa program studi pendidikan guru sekolah dasar Universitas Tanjungpura. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Instrumen yang digunakan untuk kuesioner adalah (Generalized Anxiety Disorder-7) GAD-7 (Spitzer et al., 2006). Kuesioner disebarluaskan secara online melalui Google Form kepada mahasiswa program studi pendidikan guru sekolah dasar. Kuesioner yang disediakan terdiri dari 7 item dengan 4 alternatif jawaban yang telah disediakan. Skor GAD-7 dihitung dengan memberikan skor 0, 1, 2, dan 3, pada kategori jawaban 'tidak pernah', 'beberapa hari', 'lebih dari separuh waktu yang dimaksud', dan 'hampir setiap hari'. Skor GAD-7 mengklasifikasikan ansietas menjadi empat derajat, yaitu: skor 0-5: ansietas ringan; skor 6-10: ansietas sedang; skor 11-15: ansietas berat; dan skor ≥ 16 : ansietas sangat berat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari analisis data yang dilakukan peneliti pada 32 mahasiswa ditemukan data berupa kategori atau tingkat kecemasan responden. Persentase kategori atau tingkat kecemasan yang dialami responden dalam penelitian ini digambarkan pada diagram di bawah ini :



PEMBAHASAN

Berdasarkan dari diagram di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa program studi pendidikan guru sekolah dasar Universitas Tanjungpura tergolong ringan dengan persentase sebesar 42% (13 orang), ada pula mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang yang cukup besar dengan persentase 36% (11 orang) dan

mahasiswa dengan tingkat kecemasan berat dengan persentase 16% (5 orang), serta mahasiswa dengan tingkat kecemasan sangat berat dengan persentase 6% (2 orang).

Dalam konteks mahasiswa program studi pendidikan guru sekolah dasar Universitas Tanjungpura, penting untuk memahami bahwa gangguan kecemasan adalah sebuah isu serius yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik. Seperti yang terlihat dari hasil survei, sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang bervariasi. Hal ini tidak hanya terbatas pada lingkungan kampus, melainkan mencerminkan fenomena yang lebih luas.

Gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang memiliki hubungan dengan gangguan psikologis (Eridani et al., 2018). Sepertiga penduduk dunia mengalami gangguan kecemasan semasa hidupnya (Tanuwidjaja et al., 2022). Rasa cemas ini dapat disebabkan oleh adanya masalah pada fungsi otak yang mengatur rasa takut dan emosi (Agustin, 2022). Gangguan kecemasan berhubungan dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, sesak nafas, dan pusing (Szuhany & Simon, 2022). Kecemasan sosial diyakini merupakan jenis gangguan yang umum terjadi, tetapi jarang disadari (Asrori, 2015). Pada umumnya, orang merasa cemas itu normal, tetapi akan menjadi masalah apabila rasa cemas itu berlangsung secara berkelanjutan tanpa alasan yang jelas (Anjarsari et al., 2022). Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan cenderung memiliki pemikiran negatif akan penilaian orang lain sehingga menimbulkan sensasi fisik seperti gemetar atau keringat dingin serta perilaku menghindar dari orang lain (Asrori, 2015). Rasa cemas merupakan suatu reaksi alami tubuh terhadap stres, yang sebenarnya memiliki manfaat untuk membuat kita menjadi waspada. Namun rasa cemas juga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari jika muncul secara berlebihan. Gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang signifikan, dengan dampak psikologis, fisik, dan sosial yang serius. Pengetahuan tentang gangguan kecemasan penting untuk mengidentifikasi, memahami, dan memberikan dukungan kepada individu yang mungkin mengalaminya.

Gangguan kecemasan umum di alami oleh setiap orang termasuk mahasiswa. Kecemasan yang biasa mahasiswa alami terjadi pada saat sesaat sebelum ujian, saat melakukan presentasi, dan situasi lainnya (Putri, 2020). Gangguan kecemasan dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa (Farezqi et al., 2022). Gangguan kecemasan juga dapat menyebabkan gangguan tidur (Anissa et al., 2022). Mahasiswa yang mengalami

gangguan kecemasan cenderung kesulitan dalam menjalani perkuliahan. Hal tersebut dikarenakan tugas yang diberikan oleh dosen kebanyakan berbentuk tugas presentasi. Dalam konteks pendidikan tinggi, penting untuk memahami dampak kecemasan pada mahasiswa dan memberikan dukungan yang sesuai untuk membantu mereka mengatasi tantangan ini dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

Gangguan kecemasan memiliki dampak yang besar bagi aktivitas sehari-hari jika tidak dicegah dan ditangani. Pertanyaan yang akan terlintas di dalam benak yaitu bagaimana cara kita mencegah atau mengatasi gangguan kecemasan? Gangguan kecemasan dapat dicegah dengan melakukan gaya hidup sehat (Hildawati, 2021). Gaya hidup sehat yang dimaksud adalah dengan rutin berolahraga, makan makanan yang bergizi, dan menjaga pola tidur yang baik. Untuk mengatasi gangguan kecemasan perlu dilakukan psikoterapi dan pemberian obat-obatan (Agustin, 2022). Hal ini dilakukan jika dirasa gangguan kecemasan sudah sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Sikap religiusitas juga memiliki peran dalam mengurangi gangguan kecemasan (Radja Gae et al., 2023). Dengan merasakan dan mengakui adanya keberadaan Tuhan sebagai Yang Maha Kuasa, seseorang akan berpikir bahwa semua makhluk ciptaan Tuhan itu baik dan apapun yang Tuhan berikan kepada kita itu adalah hal yang terbaik, sehingga pemikiran-pemikiran negatif tentang suatu yang menimbulkan kecemasan berangsur-angsur akan menghilang. Penting untuk menyadari bahwa ada berbagai pendekatan yang dapat digunakan untuk mencegah dan mengatasi gangguan kecemasan, mulai dari perubahan gaya hidup sehat hingga dukungan psikoterapi dan nilai-nilai religius yang positif. Pendekatan yang tepat tergantung pada tingkat kecemasan dan kebutuhan individu.

Pemahaman yang mendalam tentang gangguan kecemasan dan upaya untuk mengatasi tantangannya sangat penting bagi kesejahteraan mental dan prestasi individu, khususnya dalam lingkungan perguruan tinggi. Dengan pendekatan yang sesuai, kita dapat memberikan dukungan yang lebih efektif kepada mereka yang menghadapi gangguan kecemasan, membantu mereka meraih prestasi akademik yang lebih baik, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program studi pendidikan guru sekolah dasar Universitas Tanjungpura memiliki tingkat kecemasan yang tergolong ringan. Selain itu, ada beberapa mahasiswa lainnya yang memiliki tingkat kecemasan yang tergolong berat dan sangat berat. Hal ini perlu menjadi perhatian mengingat gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang menyebabkan penderitanya mengalami kekhawatiran berlebihan, ketakutan, dan kegelisahan. Dalam penelitian ini peneliti memberikan saran untuk menjaga pola hidup sehat kepada mahasiswa sebagai tindakan preventif gangguan kecemasan dan bagi mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan berat dan sangat berat agar segera minta pertolongan ahli seperti psikolog atau psikiater.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S. (2022). Gangguan Kecemasan: Jenis, Gejala, dan Cara Mengatasinya. Alodokter.Com. <https://www.alodokter.com/kenali-tiga-jenis-gangguan-kecemasan-dan-gejalanya>
- Amar, I. K., Astri, Y., & Artanto, A. (2023). Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Gangguan Kecemasan Menyeluruh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *MESINA (Medical Scientific Journal)*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.32502/msj.v4i1.5834>
- Anissa, M., Ashari, E., & Hariyani, I. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.31850/makes.v5i3.1831>
- Anjarsari, T., Astutik, I. R. I., & Indahyanti, U. (2022). Deteksi Dini Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Naive Bayes. *JUPI (Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Pembelajaran Informatika)*, 7(4), 1198–1210. <https://doi.org/10.29100/jipi.v7i4.3197>
- Asrori, A. (2015). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2128>
- Eridani, D., Rifki, M., & Isnanto, E. (2018). Edu komputika journal sistem pakar pendiagnosis gangguan kecemasan menggunakan metode forward chaining berbasis android. *Edu Komputika*. <https://doi.org/10.15294/edukomputika.v5i1.23026>

- Farezqi, A., Mahardika, A., & Pujiarrohman. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Selama Covid-19 pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Lombok Medical Journal*. <https://doi.org/10.29303/lmj.v1i1.529>
- Freidman, M. (2023). Anxiety in College Students: Signs, Symptoms & Treatments. Choosing Therapy. <https://www.choosingtherapy.com/anxiety-in-college-students/>
- Griehaber, A., Silver, J., Bufferd, S., & Klein, D. (2023). Early childhood anxiety disorders: continuity and predictors in adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1–9. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02287-5>
- Hildawati. (2021). Problematika Gangguan Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Lingkungan Sosial. *Moderasi: Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial*. <https://doi.org/10.24239/moderasi.vol2.iss2.41>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- LeBlanc, N., & Marques, L. (2019). Anxiety in college: What we know and how to cope. *Harvard Health Publishing*. <https://www.health.harvard.edu/blog/anxiety-in-college-what-we-know-and-how-to-cope-2019052816729>
- Putri, A. R. (2020). Tinjauan Pustaka Mengenai Perbedaan Derajat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahap Preklinik Dan Klinik. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.33024/jikk.v7i1.2220>
- Qirong, C. (2023). Causes and Treatment of Anxiety Disorder. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 9, 319–324. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/9/20230230>
- Radja Gae, E., Novalina, M., & Koswanto, A. (2023). Peran Religiusitas Dalam Proses Penyembuhan Penderita Gangguan Kecemasan Umum Atau Generalized Anxiety Disorder (Gad). *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral*. <https://doi.org/10.46408/vxd.v4i1.384>
- Spitzer, R., Kroenke, K., Williams, J., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166, 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

- Suhendi, H., & Supriadi, A. (2020). Sistem Pakar Diagnosa Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Certainty Factor Berbasis Website. *Naratif: Jurnal Nasional Riset, Aplikasi Dan Teknik Informatika*. <https://doi.org/10.53580/naratif.v2i2.94>
- Szuhany, K., & Simon, N. (2022). Anxiety Disorders: A Review. *JAMA*, 328, 2431. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.22744>
- Tanuwidjaja, S., Safitri, S., & Apriani, M. (2022). Jurnal Riview Artikel Kecemasan dengan Berbagai Fisioterapi yang dapat Menurunkan Kecemasan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*. <https://doi.org/10.58344/jmi.v1i3.94>