

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berpartisipasi dalam komunitasnya.¹ Pada tahun 2022, Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dan gangguan cemas menjadi gangguan yang paling sering terjadi di remaja yaitu 3,7% yang terdiagnosis sesuai dengan panduan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Edisi Kelima (DSM-5) yang sudah menjadi panduan penegakkan diagnosis gangguan mental di Indonesia.² Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa/i, terutama dalam konteks pendidikan tinggi. Dalam undang – undang Republik Indonesia nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi, salah satu syarat kelulusan untuk seorang mahasiswa/i yang sedang menempuh pendidikan sarjana adalah mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir.³ Dari penelitian – penelitian yang sudah ada mengatakan bahwa masalah kesehatan mental yang sering muncul saat mengerjakan tugas akhir adalah tingkat kecemasan yang tinggi.^{4,5,6}

Mahasiswa/i yang berkuliah di fakultas kedokteran memiliki tekanan akademik yang tinggi, persaingan ketat, dan tuntutan yang signifikan dalam menyelesaikan skripsi yang seringkali dapat mengakibatkan tingkat kecemasan yang signifikan.⁷ Survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* menunjukkan bahwa 25.9% dan 31.9% siswa mengalami kecemasan dan stres.⁸ Kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir, dan perubahan fisik seperti tekanan darah meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, atau detak jantung cepat yang biasanya disertai pikiran atau kekhawatiran mengganggu yang berulang sehingga menyebabkan

menghindari situasi tertentu karena khawatir.^{9,10} Seperti yang dilaporkan oleh *American Psychological Association*, bahwa 10% remaja merasakan kecemasan karena mendapatkan nilai kurang dari ekspektasi yang telah mereka buat, 59% remaja merasa karena kesusahan menyeimbangkan aktivitas yang ada, dan 37% remaja merasa kewalahan yang membuat mereka merasa cemas.¹¹ Menurut Stuart, kecemasan dapat dikategorikan menjadi tingkat ringan, sedang, berat, dan panik.¹²

Pada tahun 2022, penelitian pada tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang yang sedang dalam pengerjaan skripsi sebanyak 97 (58,1%) mayoritas mengalami kecemasan.⁶ Di universitas lain, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura mengidentifikasi bahwa saat mengerjakan skripsi terdapat tingkat kecemasan sebesar 71,4% dengan rincian cemas ringan 28,6%, cemas sedang 28,6% dan cemas berat 14,2%.¹³

Mindfulness, yang merupakan kemampuan untuk mengalami momen saat ini dengan kesadaran penuh secara fisik, emosi, dan pemikiran tanpa penilaian (*non-judgemental*), telah mendapatkan perhatian sebagai salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan. *Mindfulness* dapat membantu individu untuk menghadapi tekanan dengan lebih tenang dan efektif, mengurangi ketegangan fisik dan mental, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.¹⁴ Namun, masih belum jelas apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa/i skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Jurnal yang diterbitkan di fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Malang berjudul Hubungan *Mindfulness* Dengan Tingkat Kecemasan Pada 216 Remaja di Masa Pandemi COVID-19 pada tahun 2021 menemukan hubungan negatif antara *mindfulness* dan tingkat kecemasan pada remaja yang hidup selama pandemi COVID-19. Ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi Pearson product moment adalah 0,000 ($p < 0,05$). Maka, dari jurnal tersebut, dapat

disimpulkan bahwa selama pandemi COVID-19, tingkat kecemasan remaja rendah ketika tingkat *mindfulness* meningkat.¹⁵ Penelitian di *University of Windsor*, Kanada, yang meneliti hubungan antara *mindfulness* dengan stres dan cara mengatasinya pada 51 remaja, telah disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* akan bermanfaat bagi pengaturan diri, sehingga memberi mereka kesempatan untuk terlibat dalam strategi penanggulangan alternatif yang sehat.¹⁶

Selain itu, jurnal berjudul Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang juga menemukan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan negatif dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan nilai $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran diri mampu mempengaruhi kecemasan sebesar 40,7 %. Selain itu, ditemukan juga bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang skripsi memiliki tingkat kecemasan sedang pada 52% dari populasi responden. Jenis kelamin juga dipengaruhi, serta masalah keluarga.¹⁷

Dari kedua jurnal penelitian yang ada dari Universitas Muhammadiyah Malang dan juga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terdapat kesimpulan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan negatif terhadap kecemasan. Namun, belum ada penelitian yang mendalami hubungan akan *mindfulness* dan secara spesifik ke tingkat kecemasan dan juga pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran di Universitas Pelita Harapan Karawaci. Maka dari itu penulis akan meneliti hubungan antara *mindfulness* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa/i skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang pada bagian sebelumnya, kecemasan adalah salah satu gangguan Kesehatan mental yang sering terjadi pada mahasiswa/i, termasuk yang sedang menempuh pendidikan sarjana. Dalam penelitian pada

negara-negara lain, telah terbukti bahwa *mindfulness* dapat membantu merendahkan tingkat kecemasan. Namun, belum ada penelitian secara spesifik yang menjelaskan apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa/i skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Selain itu, masih sedikit penelitian mengenai tingkat kecemasan dan *mindfulness* di Indonesia sendiri.

1.3 Pertanyaan Peneliti

1. Apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dan tingkat *mindfulness* pada mahasiswa/i skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
2. Apakah ada perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa/i skripsi laki-laki dan perempuan di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
3. Apakah ada perbedaan tingkat *mindfulness* antara mahasiswa/i skripsi laki-laki dan perempuan di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

- 1.4.1.1 Mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara tingkat *mindfulness* dan tingkat kecemasan pada mahasiswa/i skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1.4.2.1 Menganalisis tingkat kecemasan pada mahasiswa/i skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dengan menggunakan kuisisioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)¹⁸.
- 1.4.2.2 Menganalisis tingkat *mindfulness* pada mahasiswa/i skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dengan menggunakan kuisisioner Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ)¹⁹.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis berupa pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara tingkat kecemasan dan tingkat *mindfulness* pada mahasiswa/i skripsi. Penelitian ini juga dapat menjadi landasan untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang kesehatan mental mahasiswa.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Memberikan informasi yang dapat membantu pihak universitas dalam merancang program pendukung kesehatan mental yang lebih efektif bagi mahasiswa/i skripsi.

1.5.2.2 Menyediakan informasi yang berguna bagi pihak akademik dan konselor universitas dalam memberikan dukungan dan layanan kesehatan mental yang lebih baik bagi mahasiswa/i.