

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kecemasan ialah kondisi emosional berkaitan dengan masa depan, melibatkan berbagai respons dalam hal pemikiran, perasaan, respons fisik, dan perilaku yang kompleks, terkait dengan persiapan menghadapi peristiwa atau situasi yang dianggap sebagai ancaman.¹

Kecemasan adalah tanggapan terhadap ketidaksesuaian yang sering muncul ketika individu mengalami perubahan dalam kehidupannya dan perlu menyesuaikan diri. Jenis kecemasan yang umum timbul seringkali berupa perasaan tegang dan ketakutan terhadap hasil belajar.²

Kecemasan memiliki efek yang signifikan pada prestasi akademik seorang yang sedang menempuh perkuliahan. Mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dan memiliki kendali diri yang kurang cenderung mengalami penurunan dalam pencapaian akademis mereka. Hal ini disebabkan oleh dampak negatif kecemasan terhadap fungsi memori, kemampuan untuk mengingat, dan fokus belajar. Jika kecemasan yang dialami semakin meningkat, maka risiko terjadinya kebingungan dan distorsi persepsi, yang menghambat proses belajar dengan mengurangi kemampuan untuk mengingat informasi dan mengganggu kemampuan untuk berkonsentrasi.³

Tutorial adalah sesi pembimbingan yang diselenggarakan oleh seorang pengajar untuk mahasiswa individu atau kelompok. Ini merupakan bentuk bantuan akademis yang diberikan oleh tutor kepada mahasiswa dengan tujuan memfasilitasi kemajuan belajar mereka, baik secara individu maupun dalam kelompok, terkait dengan materi pelajaran yang diajarkan. Tutorial dapat dilakukan secara langsung atau melalui komunikasi jarak jauh, dengan dasar prinsip bahwa mahasiswa diberi tanggung jawab untuk belajar secara mandiri, dengan tutor berperan sebagai penggerak dan pendukung. Prinsip utama dari

tutorial adalah mendorong kemandirian mahasiswa dalam proses pembelajaran.⁴

Tutorial adalah komponen utama *Problem Based Learning* yang Dimana prinsip kegiatan tutorial adalah kemandirian mahasiswa. Tutorial adalah proses belajar yang dilakukan oleh siswa dengan bimbingan tutor dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan belajar mandiri siswa. Jika siswa tidak aktif dalam kelompok, tutorial tidak akan berhasil. Sehingga peran guru adalah untuk mendorong semua siswa untuk berpartisipasi dalam diskusi. Efektivitas kelompok pembelajaran *Problem Based Learning* dipengaruhi oleh tiga komponen utama yang meliputi siswa, guru, dan situasi.⁵

Mahasiswa di tahun pertama Angkatan 2023 harus menjalani kegiatan Tutorial di masa preklinik di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Di tahun pertama, mahasiswa masih membutuhkan waktu beradaptasi dengan sistem pembelajaran dan lingkungan baru di perkuliahan. Salah satu kegiatan yang baru bagi mahasiswa adalah kegiatan tutorial Blok 1. Pada kegiatan tutorial Blok 1, mahasiswa masih harus beradaptasi dengan kegiatan yang baru ini. Disamping itu, mahasiswa juga masih harus beradaptasi dengan pelajaran baru yang mereka dapatkan di Fakultas Kedokteran, beradaptasi dengan teman-teman yang baru, dan beradaptasi dengan karakter dosen-dosen pembimbing tutorial. Walaupun materi yang akan dibahas pada kegiatan tutorial sudah dibagikan sehingga bisa dipelajari sebelum hari kegiatan tutorial, tetapi hal-hal seperti belum beradaptasi dengan kegiatan tutorial, kurang memahami materi, belum beradaptasi dengan teman-teman yang baru, dan belum beradaptasi dengan karakter dosen-dosen pembimbing tutorial bisa menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Semua ini memicu kecemasan pada mahasiswa, terutama bagi yang merasa kurang siap menghadapi kegiatan tutorial. Pikiran-pikiran irasional mengenai situasi kegiatan tutorial yang akan dihadapi dapat mengganggu konsentrasi selama kegiatan tutorial, yang merupakan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

Menelaah dari hal diatas, mahasiswa tahun pertama Angkatan 2023 di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia mempunyai derajat kecemasan terhadap kegiatan Tutorial yang baru mereka dapatkan di masa perkuliahan saat ini. Berdasarkan latar belakang diatas, dibuatlah sebuah karya ilmiah berupa skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Angkatan 2023 Terhadap Kegiatan Tutorial Blok 1 di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan adalah “Bagaimanakah tingkat kecemasan Mahasiswa Angkatan 2023 terhadap kegiatan Tutorial Blok 1 di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui usia, jenis kelamin, dan tingkat kecemasan Mahasiswa Angkatan 2023 terhadap kegiatan Tutorial Blok 1 di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.3.2. Tujuan Khusus

Mengetahui gambaran spesifik dari usia, jenis kelamin, dan tingkat kecemasan Mahasiswa Angkatan 2023 terhadap kegiatan Tutorial Blok 1 di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menulis secara ilmiah serta memahami ciri-ciri gangguan kecemasan.

1.4.2. Bagi Instansi

Harapannya, penelitian ini akan memperkaya literatur dan sumber referensi yang dapat berguna untuk studi mendatang.

1.4.3. Bagi Masyarakat

1. Memberikan gambaran tentang adanya kecemasan Mahasiswa 2023 terhadap kegiatan Tutorial Blok 1 di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
2. Memberikan informasi kepada Masyarakat agar mencegah atau mengobati gangguan kecemasan.

1.5. Landasan Teori

1.5.1. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah respons alami terhadap tekanan dalam kehidupan seseorang, yang umumnya bersifat sementara. Ini merupakan gejala umum dalam banyak gangguan psikiatri. Kecemasan melibatkan reaksi fisik dan psikologis yang bertujuan membuat individu lebih waspada terhadap situasi yang mungkin terjadi. Keadaan ini terjadi saat seseorang merasa sangat gelisah, dan dapat memengaruhi kinerja terutama di lingkungan pendidikan.⁶

b. Tanda dan Gejala

Tanda-tanda utama kecemasan mencakup ketegangan otot, aktivitas otonom yang meningkat, dan kewaspadaan mental. Ketegangan otot dapat menyebabkan gemetar, kelelahan, dan sakit kepala. Aktivitas otonom yang meningkat meliputi pernapasan yang cepat, keringat berlebihan, denyut jantung yang berdebar, dan gangguan pencernaan. Terdapat 2 aspek dalam suatu kecemasan, yaitu adanya sensasi fisiologis seperti denyut jantung yang berdebar dan keringat, serta kesadaran akan pergerakan tubuh.⁷

Gejala fisik perifer dari kecemasan mencakup diare, rasa pusing, sakit kepala ringan, keringat berlebihan, refleks yang meningkat, tekanan darah tinggi, detak jantung yang berdebar, pupil yang melebar, gelisah seperti berjalan bolak-balik, pingsan, detak jantung yang cepat, sensasi kesemutan di tangan atau kaki, gemetar, gangguan pencernaan seperti sensasi "kupu-kupu" di perut, serta masalah frekuensi, keuletan, dan urgensi buang air kecil.⁸

c. Teori Kecemasan

Ada beberapa teori kecemasan, yaitu :

1. Teori Genetik

Gen-gen yang dapat diwariskan terhubung dengan kecemasan, mungkin berasal dari apa yang disebut sebagai sindrom kromosom 13.⁹ Diyakini bahwa kromosom ini memainkan peran penting dalam hubungan genetik yang terjadi dalam gangguan kecemasan.¹⁰

2. Teori neurotransmitter

Neurotransmitter yang berfungsi sebagai eksitator di sistem saraf pusat, seperti glutamat, berbeda dengan neurotransmitter inhibitor, seperti GABA di dalam sistem tersebut. Di medulla spinalis, salah satu contoh neurotransmitter adalah glisin, sementara GABA adalah neurotransmitter yang berhubungan dengan kecemasan. Ketika neurotransmitter inhibitor seperti GABA bekerja, mereka menghambat aktivitas neuron yang bersifat eksitatorik, sehingga meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan. Tetapi, saat mengalami stres, kadar hormon kortisol meningkat, dan diyakini ada senyawa yang mirip dengan beta carboline, yang berperan sebagai antagonis GABA, mengurangi jumlah reseptor GABA. Menurunnya jumlah reseptor GABA bisa mengurangi penghalang terhadap timbulnya kecemasan.¹¹

3. Teori psikodinamik

a. Interpersonal

Asal-usul kecemasan terkait dengan norma-norma yang berlaku dalam suatu budaya atau kelompok.¹²

b. Perilaku

Teori perilaku ahli mengungkapkan bahwa kecemasan adalah perilaku yang tidak sesuai yang dapat mengalami perubahan dan dipelajari melalui pengalaman individu. Perilaku tersebut dapat dimodifikasi atau dihilangkan dari individu melalui proses pembelajaran dan penyesuaian.

d. Faktor penyebab kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu¹³ :

1. Faktor internal

a. Pengalaman

kecemasan dapat diakibatkan oleh pengalaman masa lalu yang memicu reaksi saat individu berada dalam situasi yang serupa.

b. Respon terhadap stimulus

Bagaimana individu mengatasi rangsangan yang memicu kecemasan mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh seseorang.

c. Usia

Hal ini seringkali berkaitan dengan tumbuh kembang seseorang sehingga usia juga memiliki peranan yang cukup berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh seseorang.

d. Gender

Perempuan memiliki kepekaan emosional yang lebih tinggi, termasuk dalam merasakan kecemasan. Perbedaan ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor emosional, tetapi juga oleh faktor kognitif. Perempuan cenderung cermat dalam melihat detail dalam kehidupan atau peristiwa yang mereka alami. Orang yang lebih memperhatikan detail mungkin lebih rentan terhadap kecemasan karena mereka memiliki lebih banyak informasi yang dapat menekan perasaan mereka.

2. Faktor eksternal

Faktor-faktor tersebut diantaranya, yaitu :

a. *Family Support*

Dukungan yang baik dari seorang keluarga dapat membantu individu dalam mengatasi semua kecemasan yang dialaminya.

b. Kondisi lingkungan

Lingkungan sekitar memiliki peranan dalam hal sebagai pendorong positif yang memperkuat seseorang, namun juga bisa menjadi faktor negatif jika individu tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan tersebut.

e. Tingkat Kecemasan

Ada beberapa macam kecemasan yang dapat dialami oleh individu, yaitu¹⁴ :

1. Kecemasan ringan

Merupakan kecemasan yang terjadi secara normal yang dapat membuat seseorang lebih waspada, meningkatkan motivasi belajar, dan merangsang

kreativitas. Pada tingkat ini, gejala yang muncul mungkin termasuk rasa lelah, iritabilitas, peningkatan persepsi, kesadaran yang lebih tinggi, kemampuan belajar yang baik, motivasi yang meningkat, dan perilaku yang sesuai dengan situasi.

2. Kecemasan sedang

Merupakan tingkatan kecemasan yang nantinya akan membuat individu merasa bahwa memiliki permasalahan yang penting dan cenderung mengabaikan hal lain dalam hidupnya. Pada tingkat ini, gejala yang mungkin muncul termasuk peningkatan kelelahan, peningkatan detak jantung dan pernapasan, peningkatan tegangan otot, bicara cepat dengan suara yang keras, persepsi yang sempit, kemampuan belajar yang ada namun kurang optimal, penurunan konsentrasi, perhatian dan fokus pada stimulus yang tidak meningkatkan kecemasan. Individu juga mungkin menjadi mudah tersinggung.

3. Kecemasan berat

Kecemasan dapat menyebabkan individual mempersempit persepsi mereka. Orang yang mengalami kecemasan berat cenderung terjebak pada detail-detail tertentu dan kesulitan memikirkan hal-hal lainnya. Mereka sering memerlukan bantuan eksternal yang signifikan untuk melakukan tindakan.

4. Panik

Fase ini adalah ketika individu merasakan kebingungan, ketakutan, dan teror karena merasa tidak memiliki kendali. Gejala yang muncul pada fase ini meliputi kesulitan bernapas, pelebaran pupil, detak jantung yang meningkat, kulit pucat, bicara yang tidak teratur, kesulitan merespons instruksi sederhana, teriakan, jeritan, pengalaman halusinasi, dan delusi.

f. Kecemasan pada mahasiswa

Berdasarkan hasil survei National Alliance on Mental Illness (NAMI) yang melibatkan 765 mahasiswa dari berbagai negara, 73% dari mereka mengaku pernah mengalami gangguan mental, menunjukkan tingkat kerentanan mahasiswa terhadap masalah kesehatan mental. Di Amerika Serikat, sekitar 40 juta remaja yang berada di perguruan tinggi mengalami kecemasan, dan 75% di antaranya mengalami kecemasan pada usia 22 tahun. Beban akademis yang

tinggi pada mahasiswa menjadi penyebab utama tingginya tingkat gangguan kecemasan, yang juga diikuti oleh gangguan mental lainnya.

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dapat bervariasi sesuai dengan tahapan masa studi seseorang. Menurut Coleman, tingkat kecemasan dipengaruhi oleh pengalaman individu, yang memengaruhi bagaimana seseorang dalam melakukan mekanisme koping sehingga segala macam kecemasan yang dialami dapat diatasi dan ditangani dengan baik. Mahasiswa yang telah lebih lama menjalani masa studi cenderung memiliki lebih banyak pengalaman dalam menghadapi tantangan akademis, sehingga mereka lebih baik dalam mengatasi permasalahan dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki status mahasiswa baru. Menurut Endler dan Hunt, kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga oleh stimulus eksternal yang memicu kecemasan, seperti situasi ujian, beban akademis, dan lingkungan sosial sekitar.¹⁵

1.5.2. Tutorial Blok I

a. Definisi Tutorial

Tutorial adalah proses pembelajaran yang melibatkan bimbingan langsung dari seorang guru pembimbing.¹⁶ Tutorial dianggap sebagai bentuk bimbingan belajar yang menyediakan bantuan, petunjuk, arahan dengan cara yang efisien dan efektif.¹⁷

Memberikan bantuan artinya membimbing siswa dalam memahami materi modul. Petunjuk adalah memberikan panduan tentang cara belajar yang efisien dan efektif. Arahan mengarahkan siswa untuk mencapai tujuan yang tercantum dalam modul. Motivasi mendorong siswa untuk secara aktif terlibat dalam mempelajari materi, menyelesaikan tugas, dan mengikuti penilaian. Sementara itu, bimbingan melibatkan membantu siswa dalam mengatasi hambatan-hambatan yang mereka hadapi dalam proses belajar.¹⁸

b. Blok 1

Blok biomedik 1 dan keterampilan umum 1 diajarkan selama 6 minggu pada semester 1, dengan mencakup 5 skenario yang berfungsi sebagai basis

untuk diskusi dalam kelompok tutorial. Tujuan dari skenario tersebut adalah untuk membantu mahasiswa memahami materi yang diajarkan sesuai dengan kompetensi dan target pembelajaran Blok 1 mencakup dua bagian, yakni Biomedik 1 dan Keterampilan Umum 1. Biomedik 1 menitikberatkan pada pembelajaran histologi, biologi sel, dan biologi molekuler. Sedangkan, Keterampilan Umum 1 mencakup pengembangan kemampuan berpikir logis, kritis, dan kemampuan berkomunikasi secara efektif.¹⁹

