

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Gangguan Kecemasan Umum (*Generalized Anxiety Disorder/GAD*) adalah salah satu jenis gangguan psikologis yang sangat umum. Ini ditandai oleh munculnya perasaan cemas dan kekhawatiran yang berkepanjangan dan berlangsung hampir sepanjang hari selama aktivitas sehari-hari (Soen et al., 2022). Secara umum, kecemasan disebabkan oleh kekhawatiran, ketegangan, dan ketakutan yang tidak jelas atau ambigu. Hal ini juga dapat memengaruhi respons emosional, kognitif, dan fisiologis individu (Qonita et al., 2024). Sebuah studi menemukan bahwa prevalensi gangguan kecemasan berbeda antara siswa semester I dan VII; prevalensi sebesar 25,0% pada siswa semester I dan 11,7% pada siswa semester VII, menunjukkan bahwa siswa semester I memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada siswa semester VII. Perbedaan prevalensi dan skor gangguan kecemasan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama tuntutan adaptasi pada fase awal perkuliahan. Mahasiswa semester I dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru, termasuk sistem pembelajaran, beban studi, serta pola interaksi sosial di perguruan tinggi, yang berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan yang dialami (Chandratika & Purnawati, 2021). Selanjutnya sebuah studi pada mahasiswa rantau program studi keperawatan mendapatkan hasil yaitu 48,3% mahasiswa dalam kecemasan ringan, 8,2% kecemasan sedang, 2,7% kecemasan berat dengan survei menggunakan GAD-7. Kecemasan tersebut terjadi akibat dari proses penyesuaian pergaulan,

budaya pertemanan, dan pengaturan keuangan yang dihadapi oleh mahasiswa mahasiswa rantau (Izzah et al., 2021). Dalam dunia perkuliahan, tingkat kecemasan merupakan hal yang umum terjadi akibat tuntutan akademis yang dirasakan selama menjalani perkuliahan. Hal tersebut dialami oleh mahasiswa, tergantung pada tekanan akademis yang dihadapi sesuai dengan jurusannya. Namun jika kecemasan terus berlanjut tanpa dideteksi secara dini dan dilakukan penanganan yang tepat, dapat berakibat munculnya kecemasan berlebih yang mengganggu aktivitas individu, salah satunya dapat bermanifestasi sebagai GAD.

Beberapa peneliti juga telah melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan mahasiswa dengan latar belakang fakultas dan prodi yang beragam. Peneliti menemukan bahwa 44,7% siswa tingkat awal mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dan perguruan tinggi, sementara hanya 13,6% yang mengalami penyesuaian diri yang baik (Rahmadani & Mukti, 2020). Hal ini juga terjadi pada siswa tingkat awal sebagai akibat dari stres yang dialami pada masa transisi.

Sebuah penelitian pada mahasiswa program studi keperawatan membuktikan bahwa mahasiswa tahap awal di prodi ini mengalami kesulitan dalam aspek penyesuaian akademik, sosial, dan keterikatan institusional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 54,4% mahasiswa tahun pertama berada pada kategori penyesuaian akademik yang rendah, sementara 63,2% mahasiswa menunjukkan tingkat penyesuaian sosial yang rendah., 63,2% memiliki penyesuaian pribadi-emosional yang tinggi, dan 54,4% memiliki keterikatan institusional yang rendah (Lestarina & Purwantini, 2023). Lebih dari setengah responden memiliki skor rendah dalam penyesuaian akademik dan sosial.

Selanjutnya penelitian pada mahasiswa awal tahun pertama program studi psikologi mendapatkan bahwa mahasiswa awal tahun pertama sering menghadapi kesulitan dalam memahami penjelasan dosen, bersosialisasi dengan teman sebaya, dan menghadapi rasa rindu rumah (*homesick*). Beberapa mahasiswa juga mengalami gangguan kesehatan fisik dan stres yang mempengaruhi konsentrasi belajar mereka (Nugraheni et al., 2020).

Mahasiswa tingkat awal adalah status yang dimiliki seorang mahasiswa pada tahun pertama dirinya menjadi seorang mahasiswa didunia perkuliahan, Pada fase ini, mahasiswa kerap dihadapkan pada berbagai tantangan serta perubahan dalam kehidupan akademik. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh perbedaan pendidikan antara sekolah menengah atas dan perguruan tinggi. Perbedaan ini mencakup sistem pembelajaran, kurikulum, dan pola interaksi antara siswa dan guru. Ini juga mempengaruhi proses penyesuaian diri siswa. Studi lain juga menemukan korelasi negatif yang signifikan antara kemampuan mahasiswa kedokteran untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan tingkat stres mereka. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami (Maulina & Sari, 2018). Kuliah kedokteran diketahui memiliki tuntutan akademis dan emosional yang tinggi, sehingga mahasiswa berisiko mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal yang baru menjalani masa transisi memiliki risiko tinggi mengalami gangguan kecemasan (GAD). Kesehatan mental memegang berperan penting dalam menunjang kualitas pendidikan mahasiswa kedokteran, khususnya bagi mahasiswa tingkat awal yang sedang mengalami

proses penyesuaian dari sistem pendidikan sekolah menengah atas menuju lingkungan perguruan tinggi.

Peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan antara stress dan tingkat kecemasan Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha pada semester satu angkatan tahun 2025 karena tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa kedokteran pada tingkat awal mereka. Beberapa penelitian sebelumnya masih menunjukkan hasil yang beragam, dengan variabel yang juga beragam. Sampai saat ini, belum ada penelitian yang mempelajari hubungan antara stres dan GAD pada mahasiswa tingkat awal Program Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha semester satu angkatan 2025. Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam menciptakan dan membangun program dukungan psikososial untuk mahasiswa. sehingga mereka mampu mengelola stres secara efektif serta mencegah munculnya gangguan kecemasan yang berpotensi berdampak negatif terhadap capaian akademik dan kesehatan mental.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah tingkat stres berhubungan secara signifikan dengan kejadian *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) pada mahasiswa angkatan 2025 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

## 1.3 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kejadian *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) pada mahasiswa angkatan 2025 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

#### **1.4 Manfaat**

##### **1. Bagi Peneliti**

Memberikan pengalaman langsung dalam penelitian klinis yang dapat meningkatkan keterampilan metodologi penelitian, analisis data, dan penulisan ilmiah.

##### **2. Bagi Masyarakat**

Memberikan edukasi kepada masyarakat serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya memahami hubungan antara tingkat stres dan gangguan kecemasan umum (GAD) pada mahasiswa tingkat awal

##### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Memberikan hasil yang dapat digunakan dalam merumuskan kebijakan terkait kesehatan mental untuk mahasiswa tingkat awal, khususnya di perguruan tinggi.

