

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental adalah salah satu komponen penting sebagaimana di kutip dalam WHO bahwa "*Health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*". (WHO, 2017) Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan mental didefinisikan sebagai tingkat kesejahteraan dasar seseorang yang mencakup kemampuan untuk mengelola stress kehidupan dengan bekerja secara produktif dan berpartisipasi dalam komunitasnya. (WHO, 2017) Di dalam kesehatan mental, kejadian yang paling sering adalah gangguan kecemasan. (Ariella Lintang Nugroho, 2021) Kecemasan pernah dialami oleh semua orang, yang berbeda adalah bagaimana mereka menyikapi hadirnya perasaan ini. Ada yang mampu mengendalikan namun jarang yang justru mereka dikendalikan oleh perasaan ini sehingga mereka tenggelam didalamnya.

Menurut Lubis (2009) "Kecemasan adalah perasaan yang anda alami ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi". Kecemasan adalah Ketika seseorang merasa tidak nyaman pada diri sendiri. Hal ini merupakan pengalaman yang tidak jelas yang disertai dengan rasa tidak berdaya dan tidak menentu yang disebabkan oleh sesuatu yang tidak jelas. (Annisa & Ildil, 2016)

Kecemasan sebenarnya adalah perasaan yang normal dimiliki oleh manusia, karena saat cemas manusia disadarkan dan diingatkan tentang bahaya yang mengancam. (Suwandi & Malinti, 2020). Dalam psikologi klinis, kecemasan adalah topik yang banyak diteliti oleh banyak bidang ilmu. Dua konsep umum dalam kajian psikologi adalah kecemasan dan gangguan kecemasan (Mukholi, 2018).

Canadian Mental Health Association (2015) mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi normal terhadap hal-hal dalam kehidupan sehari-hari. Manusia menggunakan kecemasan sebagai salah satu sistem peringatan dini untuk menyiapkan diri akan bahaya dan ancaman yang akan datang. Mereka menganggapi ancaman tersebut dengan lawan (*fight*), lari (*flight*), atau diam (*freeze*).

Menurut Nevid (2005) kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya kesehatan, relasasi sosial, ujian, karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. (Aisyah Dewi Septi, Risnasari Norma, 2020)

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) kecemasan merupakan perasaan takut yang berlebihan yang terjadi pada seseorang yang berdampak pada terganggunya kegiatan sehari-hari.

Stuart (2006) menyebut kecemasan sebagai kekhawatiran yang tidak menentu dan menyebar, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut juga disebut sebagai kecemasan (Atkinson, dalam (Marjan et al., 2018)

Kecemasan didefinisikan sebagai emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang khawatir, dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah. Perubahan fisik ini juga akan dikaitkan dengan gejala fisik lain seperti, berkeringat, gemetar, pusing, dan denyut jantung yang cepat, menurut *American Psychological Association* (Conia & Nurmala, 2022).

Berdasarkan data dari WHO, prevalensi kecemasan pada remaja usia 18-24 tahun secara global pada tahun 2017 sebesar 3% laki-laki dan 5% perempuan, terdapat 8.114.774 kasus kecemasan di Indonesia. (WHO, 2017)

Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 6% atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Depkes, 2014).

Berdasarkan *American Psychological* pada tahun 2013 menemukan survei bahwa masalah psikologis di kalangan mahasiswa meningkat, pada kecemasan sebesar 41,6%, depresi

36,4%, dan pada masalah hubungan yakni sebesar 35,8% (nguyen 2020) dalam (Yunita & Kurniasari, 2022)

Adapun dampak negatif dari kecemasan ialah merasakan perasaan cemas, takut, dan kurang percaya diri akan suatu hal seperti kurang percaya diri bila tampil dimuka umum. Secara umum, faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada mahasiswa adalah kesulitan menyesuaikan diri (nugroho,2018) Kecemasan yang dialami remaja ini akan berdampak kepada; 1) Kurang tidur, kecemasan dapat menyebabkan insomnia dan masalah tidur lainnya Semakin sedikit tidur maka semakin besar kecemasan yang di alami. (Sohat, Bidjuni, & Kallo, 2014 dalam (Linda Fitria, 2021)

Dampak buruk dari kecemasan pertama, kecemasan dan kegelisahan yang berlebihan selama beberapa hari dalam enam bulan terakhir, Kedua kesulitan mengontrol perasaan cemas dan gelisah, ketiga mengalami gejala fisik seperti merasa tertekan, tubuh mudah Lelah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, ketegangan otot, dan gangguan tidur, keempat mengganggu aktifitas social dan okupasional sehari – hari, kelima tidak disebabkan oleh kondisi medis, keenam kondisi ini tidak dikaitkan dengan gangguan mental lainnya, namun mempertimbangkan usia atau jenis kelamin, dan semua orang pasti mengalami dan merasakan kecemasan. (Livia Prajogo & Yudiarso, 2021)

Namun kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu dalam proses belajar yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan

daya ingat. (Mahfud & Gumantan, 2020) kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi. Apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif, justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. (Mukholi, 2018).

Kecemasan mahasiswa harus selalu diperhatikan, karena banyak literatur membahas kecemasan. Berdasarkan data penelitian Nechita, Nechita, dan Motorga (2018) memperlihatkan data yang menunjukkan prevalensi kecemasan sebesar 13,6% di Eropa, menunjukkan bahwa mahasiswa paling sering terkena dampak kecemasan. (Conia & Nurmala, 2022). Kepuasan hidup yang rendah dapat disebabkan oleh kecemasan (Saber, Mahmoud, Staten, Hall, & Lennie, 2012).

Kepuasan hidup merupakan suatu kondisi yang meliputi kepuasan individu terhadap hidupnya saat ini dan terbagi menjadi dua jenis yaitu kepuasan hidup secara umum dan kepuasan pribadi seperti cinta, pernikahan, persahabatan, dan lainnya (Nisfiannor, Rostiana, & Puspasari, 2004). Asih, Yuliadi, dan Karyanta (2015) menyebutkan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh faktor internal seperti karakteristik individu dan faktor eksternal yaitu dari lingkungan. Dalam (Sintiawati, 2017) Kepuasan hidup menurut Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin terkait dengan memenuhi tujuan, kebutuhan, dan keinginan seseorang. Tingkat kepuasan

hidup seseorang lebih tinggi apabila jarak antara kebutuhan, tujuan, dan keinginan mereka dengan pencapaian mereka mengecil (Frey & Stutzer, 2001) dalam (Sumargi Maria Agnes, 2018). Oleh karena itu, cara seseorang melihat hidupnya seringkali dipengaruhi oleh seberapa puas dirinya. Semakin banyak seseorang berpikir positif tentang hidupnya, semakin puas dia dengan hidupnya. Sebaliknya, semakin banyak seseorang berpikir negatif tentang hidupnya, semakin kurang puas dirinya dengan hidupnya. Dalam (Novianti & Alfiasari, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan pada 673 mahasiswa di Amerika Serikat, mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi memiliki daya tahan yang kuat dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan akademik. Di sisi lain, mahasiswa dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah cenderung kurang fokus dan kurang berprestasi (Rode 2005) dalam (Sumargi Maria Agnes, 2018). Faktor internal dan eksternal, termasuk hubungan seseorang dengan lingkungannya, mempengaruhi kepuasan hidup.

Pada tahun 2014, Lepp at al. Meneliti hubungan antara performa akademik, kesejahteraan subjektif dan kecemasan menemukan bahwa ada korelasi negatif antara kesejahteraan subjektif dan kecemasan. Lepp at al. juga menemukan bahwa penilaian kepuasan hidup dipengaruhi oleh keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupan yang penting bagi mahasiswa akademik

dalam (Qolbi, 2020). Dengan demikian, dapat di simpulkan bahwa dampak kecemasan mahasiswa menyebabkan terganggunya tingkat kepuasan hidup pada setiap individu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Oktober 2022 kepada 10 orang mahasiswa yang berada di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur didapatkan hasil yaitu 9 orang dari 10 orang merasakan gejala-gejala kecemasan diantaranya kegelisahan, banyak mengeluarkan keringat, merasa khawatir tentang sesuatu yang terjadi sehingga pikiran terasa bercampur aduk bahkan sampai menjadi bingung.

Dari gejala kecemasan yang dirasakan mahasiswa di atas, maka hal tersebut tentu mempengaruhi kepuasan hidup mereka. Dikarenakan secara tidak langsung menghambat aktifitas kehidupan sehari hari yang disebabkan oleh terganggunya pikiran yang dirasakan mahasiswa yang menyebabkan sulit untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan fenomena yang disebutkan diatas, peneliti tertarik mengambil judul “Hubungan kecemasan dengan kepuasan hidup mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT)”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 tujuan yaitu:

Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan kecemasan dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

1. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden (Jenis kelamin, usia, program studi, semester, tempat tinggal, pendidikan terakhir kepala keluarga, pekerjaan kepala keluarga, dan pendapatan kepala keluarga).
- b. Untuk mengetahui kecemasan pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- c. Untuk mengetahui kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- d. Untuk mengetahui Hubungan kecemasan dengan kepuasan hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang didapat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian dengan judul “Hubungan kecemasan dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur” untuk mengetahui sejauh mana kecemasan mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Dapat dijadikan data dan sebagai bahan bacaan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan terhadap kepuasan hidup. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kesempatan untuk menambah wawasan dalam membentuk kesehatan mental mahasiswa.

b. Bagi Universitas

Penelitian ini mampu dan dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi mahasiswa lain dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan Kesehatan mental, sesuai dengan judul “Hubungan kecemasan dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”.

c. Bagi Peneliti

Dalam penelitian, mampu melatih pola pikir penulis dalam menganalisa dan mengembangkan pengetahuan yang

berhubungan dengan penelitian. Yang dimana hasilnya dapat diketahui sejauh mana kecemasan mempengaruhi Kepuasan Hidup Mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian adalah suatu persyaratan yang utama dan harus dipenuhi terhadap penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa. Suatu keaslian meliputi suatu temuan yang didapat untuk menghasilkan suatu penemuan. Jadi, sebelum melakukan penulisan proposal penelitian, peneliti harus mengecek secara benar apakah yang akan diteliti telah dikerjakan dan telah dipublikasikan oleh peneliti sebelumnya (Malang, 2017). Keaslian penelitian mencakupi penjelasan tentang penelitian sebelumnya yang relevan hingga mengidentifikasi tentang perbedaannya. Perbedaan yang dimaksud bisa meliputi desain penelitiannya, Instrumen penelitian, serta teknik analisis data tersebut (Syahdrajat, 2015).

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisa Penelitian
1.	Wigutomo Gozali, Made Bayu Oka Widiarta, 2021	Ansietas dan Prestasi Mahasiswa D3 Kebidanan Pada Program PKL Di Masa Pandemi Covid 19	Metode Kuantitatif Analitik dengan pendekatan Cross Sectional.	Variabel Bebas : Ansietas Variabel Terikat : Prestasi mahasiswa D3 Kebidanan	Uji Analisis Bivariat
2	R.Fachrozie, L. Sofia,A. Ramadhani 2021	Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam menyelesaikan Skripsi	Metode penelitian Kuantatif	Variabel Bebas : Kontrol Diri Variabel terikat : Kecemasan	Uji Analisis Bivariat
3.	Eka Malfasari, Yeni Devita, Fitry Erlin, Filer 2018	Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir di Stikes payung Negeri Pekanbaru	Metode Penelitian Kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional	Variabel Bebas : Kecemasan Variabel Terikat : Tugas Akhir	Uji Validitas
4.	Pranazabdian Waskito, J.T. Lobby Loekmono, Yari Dwikurnaningih ,2018	Hubungan Antara <i>Mindfulness</i> dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling	Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif	Variabel Bebas : Kepuasan Hidup Variabel Terikat : <i>Mindfulness</i>	Survey Analisis Studi Literatur