

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan suatu golongan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Dalam perkembangan jasmani dan fungsi jiwanya, tentu ada penyaringan-penyaringan seperti kesehatan umum yang cukup baik. Namun keadaan yang tersaring itu tidak menjamin bebas dari persoalan mental. Mereka sangat memerlukan bimbingan dan latihan sebagai persiapan menyempurnakan perkembangan pribadinya (Meichati, 1983).

Dan terdapat sebagian dari mereka ikut menetap bersama keluarga, namun sebagian besar adalah mondok atau kost. Menurut bagian Pengajaran FK UMY lebih dari 50% mahasiswa FK UMY angkatan tahun 2012-2013 adalah mondok. Jumlah mahasiswa yang mondok adalah lebih besar dari yang tidak mondok, mereka sepiantas terlihat mempunyai problem atau permasalahan yang lebih kompleks daripada mahasiswa yang

tinggal dengan orangtua atau tidak mondok.

Mahasiswa yang tinggal dipondokan memiliki tanggung jawab yang besar atas dirinya sendiri. Mereka harus mengatur kehidupannya sendiri dan juga belajar untuk studinya. Mahasiswa yang kuliah di Yogyakarta berasal dari berbagai daerah di seluruh Indonesia, sebagian dari mereka harus meninggalkan keluarga dan saudara mereka untuk menimba ilmu. Dalam pondokan mahasiswa selalu menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupannya, baik tata cara bergaul, pola dan jenis makanan, bahasa untuk komunikasi serta tata cara kehidupan secara menyeluruh. Berbagai perubahan itu sering menimbulkan frustrasi, konflik dan situasi krisis yang tidak dapat dihindari (Sudarjo, dkk cit Soewadi 1982). Mahasiswa yang tinggal di pondokan lebih sering mengalami masalah, diantaranya perasaan kesepian jauh dari keluarga, harus cermat dalam

mengelola keuangan bulanan, hidup mandiri, dll.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia akan dihadapkan pada bermacam-macam tantangan hidup yang kadang-kadang dapat juga mengganggu keseimbangan jiwanya. Semua hal yang membebani individu tadi disebut faktor stres (Asdie, Kecemasan sebagai bagian penting dari sistem kepribadian, hal yang merupakan suatu landasan dan pusat dari perkembangan perilaku nerurosis dan psikosis (Freud, 1890). Anxietas dicetuskan oleh adanya situasi atau objek yang jelas (dari luar individu itu sendiri), yang sebenarnya pada saat kejadian ini tidak membahayakan (PPDGJ – III).1985).

Bahan dan Cara

Penelitian ini adalah yang digunakan adalah penelitian *Cross Sectional*. *Cross Sectional* ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada

suatu saat. Tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Dalam penelitian ini populasinya adalah semua Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2012 yang diperkirakan mencapai 250 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan secara random (Random Sampling). Sampel yang diambil sebanyak 100 kuesioner. Tempat penelitian ini berlokasi di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan dilaksanakan selama bulan Mei 2015 hingga September 2015.

Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi pendidikan dokter yang tinggal di pondokan (kos) selama perkuliahan (semester VI), mahasiswa program studi pendidikan dokter yang tinggal dengan orang tua selama perkuliahan (semester VI), mahasiswa usia 20-22 tahun. Kriteria

Eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di panti asuhan.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di kos dan yang tinggal bersama orang tua (keluarga).

Variabel bebas pada penelitian ini adalah lingkungan.

Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner data diri responden, kuesioner *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)* untuk mengukur tingkat kecemasan.

Analisis data menggunakan *Chi Square*. Hasil pengukuran dengan kuesioner kemudian diolah dengan menggunakan aplikasi SPSS 1.5 for windows untuk melihat hubungan antara keduanya, uji yang dipakai untuk melihat hubungan antara keduanya.

Hasil Penelitian

Tingkat kecemasan pada mahasiswa yang tinggal di kos dan pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Penelitian dilaksanakan bulan September. Dari 100 responden yang

diberikan kuesioner mahasiswa kedokteran universitas muhammadiyah di yogyakarta semester VI Angkatan 2012/2013 memenuhi syarat untuk diteliti. Dari 100 orang responden tersebut, terdiri dari 61 orang jenis kelamin perempuan dan 39 orang jenis kelamin laki-laki.

Dari 100 sampel mahasiswa universitas muhammadiyah yogyakarta diperoleh hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan umur dan jenis kelamin

No	Umur	L	P	Mahasiswa UMY	
				Jumlah	Persentase (%)
1	19 tahun	3	7	10	10%
2	20 tahun	10	15	25	25%
3	21 tahun	18	29	47	47%
4	22 tahun	8	10	18	18%
Total		39	61	100	100%

L = Laki-laki P = Perempuan

Pada kelompok mahasiswa yang berumur 19 tahun ada 10 orang, 20 tahun ada 25 orang, 21 tahun 47 orang, 22 tahun ada 18 orang. Dari seluruh responden,

responden yang terbanyak adalah berumur 21 tahun.

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan tempat tinggal

No	Tingkat Kecemasan	L	P	Tinggal di Kos	
				Jumlah	Persentase %
1	Ringan	2	6	8	13,60%
2	Sedang	13	20	33	55,90%
3	Berat	10	8	18	30,50%
Total		25	34	59	100%

No	Tingkat Kecemasan	L	P	Tinggal bersama Orang Tua	
				Jumlah	Persentase %
1	Ringan	1	3	4	9,80%
2	Sedang	9	17	26	63,40%
3	Berat	4	7	11	26,80%
Total		14	27	41	100%

L = Laki-laki P = Perempuan

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan responden pada mahasiswa yang tinggal dikos memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama Orang tua.

Tabel 4. Analisis data

	Value	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi Square	.634	.728

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil dari chi-square pada

tingkat signifikansi $0,728 = H_1$ ditolak, artinya tidak ada hubungan antara tempat tinggal dengan hasil dari skor T-MAS.

Diskusi

Dari hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan pada mahasiswa yang tinggal di kos dan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta didapati bahwa semua mahasiswa mengalami cemas (ringan, sedang, berat). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari total 100 responden, diantaranya terdiri dari 61 orang jenis kelamin perempuan dan 39 orang jenis kelamin laki-laki. Dan dari segi umur, yang berumur 19 tahun ada 10 orang (10%), 20 tahun ada 25 orang (25%), 21 tahun 47 orang (47%), 22 tahun ada 18 orang (18%).

Berdasarkan frekuensi tingkat kecemasan pada mahasiswa yang tinggal di Kos, presentasi tingkat kecemasan ringan sebesar 8 orang (13,6%) laki-laki 2 orang dan perempuan 6 orang, kecemasan

sedang sebesar 33 orang (55,9%) laki-laki 13 orang dan perempuan 20 orang, kecemasan berat sebesar 18 orang (30,5%) laki-laki 10 orang dan perempuan 8 orang. Dan pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua, presentasi tingkat kecemasan ringan sebesar 4 orang (9,8%) laki-laki 1 orang dan perempuan 3 orang, kecemasan sedang sebesar 26 orang (63,4%) laki-laki 9 orang dan perempuan 17 orang, kecemasan berat sebesar 11 orang (26,8%) laki-laki 4 orang dan perempuan 7 orang.

Dan dari hasil analisis data Chi Square didapatkan hasil pada tingkat signifikansi $0,728 = H_1$ ditolak, artinya tidak ada hubungan antara tempat tinggal dengan hasil dari skor T-MAS. Artinya besar frekuensi tingkat kecemasan mahasiswa yang tinggal di Kos lebih tinggi dibandingkan frekuensi tingkat kecemasan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua.

Kecemasan adalah reaksi individu terhadap hal yang akan dihadapi. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang menyakitkan, seperti kegelisahan,

kebingungan, dan sebagainya, yang berhubungan dengan aspek subyektif emosi. Kecemasan merupakan gejala yang biasa pada saat ini, karena itu disepanjang perjalanan hidup manusia, mulai lahir sampai menjelang kematian, rasa cemas sering kali ada (Lazarus, 1991)

Besarnya frekuensi kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMY yang cukup tinggi ini disebabkan oleh berbagai faktor terutama perasaan khawatir, gelisah karena harus bersaing untuk dapat menyelesaikan studi tepat waktu seperti mahasiswa lainnya merupakan beban tersendiri dan dapat menjadi suatu stressor yang dapat menimbulkan kecemasan apabila mahasiswa tersebut tidak dapat mengatasinya. Selain itu stress bersifat kumulatif maka terjadinya kecemasan pada mahasiswa juga bisa disebabkan oleh faktor diluar beban studi seperti kepribadian, lingkungan diluar kampus dan ketaatan beragama.

Hasil penelitian yang menunjukkan perbedaan yang tidak bermakna antara tingkat kecemasan pada laki-laki dan

perempuan mungkin disebabkan karena kondisi masyarakat yang selalu berubah, yang memungkinkan perilaku antara laki-laki dan perempuan sudah tidak banyak berbeda dan juga kecemasan adalah suatu gejala yang universal dapat menyerang siapa saja, dan dapat dimana saja.

Pada penelitian karya tulis ilmiah saya ini memiliki kekurangan, yaitu kurangnya penggalan lebih dalam untuk mencari penyebab mahasiswa tersebut mengalami kecemasan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan uji statistik yang telah dilakukan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa frekuensi tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta semester VI yang diteliti pada bulan September, diperoleh hasil tingkat kecemasan mahasiswa yang tinggal di kos (pondokan) lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua (keluarga).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka disarankan sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui presentase kecemasan.
2. Penelitian ini dapat dilaksanakan kembali dengan lebih efektif dengan responden yang lebih banyak, sehingga hubungan antar variabel dapat diperoleh hasil signifikan baik secara klinis maupun secara statistik.
3. Pada dasarnya tidak seorangpun bebas dari stress dan cemas. Oleh karena itu kita yang sedang mendapat masalah atau ujian maupun cobaan agar terhindar dari kecemasan disarankan untuk lebih meningkatkan iman, percaya diri dan selalu berfikir positif. Karena sesungguhnya kecemasan dapat diatasi oleh diri kita sendiri.
4. Penelitian ini dapat menambah informasi dan pengetahuan untuk orang tua yang memiliki anak yang akan merantau dan sedang merantau, tentang

hubungan kemandirian dengan penyesuaian diri di lingkungan barunya, agar orang tua dapat memotivasi dan mempersiapkan mental anak-anaknya untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

Daftar Pustaka

- Aldo26 (2014) *Terapi 2 : Terapi Farmakologi*. Diakses 25 Februari 2015, dari <https://aldobendul.wordpress.com/2014/04/07/terapi-2-terapi-farmakologi/>
- Arikunto, Suharsimi (2006) *Metodelogi penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Asdie, A.H. (1988) *Stress, Kecemasan dan Penyakit Psikomatik*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Chynthia N (2013) *Tingkat Kecemasan Pada Santri Pondok Pesantren*. Diakses 5 Maret 2015, dari <http://ejournal.umm.ac.id>
- Dadang Hawari (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Eko Budiarto (2002) *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Fitria,L (2007). *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Dalam Mengerjakan Skripsi*. Skripsi tidak diterbitkan
- Gail W. Stuart, PhD, RN, CS, FAAN (2007) *Buku Saku Keperawatan Jiwa, 5th ed.*(Ramona P.Kapoh, S.Kp dan Egi Komara Y, S.Kp,Trans.). Penerbit Buku Kedokteran EGC. (Buku asli diterbitkan 2002)
- Hanna Djumhana Bustaman (2001). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Hurlock,E.B.(1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan, 5th ed.*Jakarta: Erlangga.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J, (2010) *Sinopsis Psikiatri, Jilid 2* (Dr. Widjaja Kusuma, Trans.). Ciputat - Tangerang: Binarupa Aksara. (Buku asli diterbitkan 1991)
- Khoiril (2014) *Pengertian Remaja*. Diakses 10 April 2015, dari https://www.academia.edu/5080143/Pengertian_Remaja
- Lilly H. Setiono (2002) *Beberapa permasalahan remaja*. Diakses 10 April 2015, dari <http://www.e-psikologi.com/artikel/individual/beberapa-permasalahan-remaja>
- Mappiare, Andi. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Maslim, Rusdi. (2013) *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas dari PPDGJ III*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya.
- Monks,F.J., Knoers,A.M.P & Hadinoto S.R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Musfir (2014) *Manajemen Pikiran Untuk Mengatasi Stres, Depresi, Kemarahan & Kecemasan*. Yogyakarta: Araska Publisher.

<http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=7780>

Nuramin Saleh (2013) *Pengertian Kecemasan Menurut Para Ahli*. Diakses 24 Februari 2015, dari <http://nuraminsaleh.blogspot.com/2013/01/pengertian-kecemasan-menurut-para-ahli.html>

Referensi Kesehatan (2008) *Psikologi dan Jiwa, Kecemasan*. Diakses 25 Februari 2015, dari <https://creasoft.wordpress.com/2008/04/16/kecemasan/>

Rmomandhon MK (2014) *Manajemen Pikiran Untuk Mengatasi Stres, Depresi, Kemarahan & Kecemasan*. Yogyakarta: Araska Publisher.

Sarlito Wirawan Sarwono (2006) *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali

Sarwono, S. W (2004) *Psikologi remaja*. Edisi revisi 8. Jakarta: Raja Grafindo Pustaka

Savitri (2014) *Manajemen Pikiran Untuk Mengatasi Stres, Depresi, Kemarahan & Kecemasan*. Yogyakarta: Araska Publisher.

Soekidjo Notoatmodjo (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Sugiyono (2003) *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Pusat Bahasa Depdiknas.

Sugiyono (2014) *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Unimus pdf (2014) *BAB II, Kecemasan*.

Diakses 26 Februari 2015, dari