

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anxiety atau kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif. Perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang dirasakan oleh seseorang, disertai dengan respon otonom dan sering bersumber dari hal yang tidak diketahui seseorang juga dapat menyebabkan kecemasan (Kumbara et al., 2018) Kecemasan merupakan hal normal apabila kecemasan tersebut dapat mendukung adaptif seseorang untuk mempersiapkan hal apa yang ditakuti. Kecemasan akan menjadi hal tidak normal apabila direspon berlebihan. Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar dan pernah dialami manusia dan sudah dianggap sebagai dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan muncul pada saat keadaan emosi saat seseorang mengalami stress, dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat khawatir, jantung berdetak kencang, dan naiknya tekanan darah (Pertiwi et al., 2021).

WHO menyatakan bahwa terdapat lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia menderita kecemasan. Prevalensi kecemasan menunjukkan 9,1% orang berusia 13-18 tahun memiliki kecemasan sosial, pada kelompok dewasa menunjukkan 9,7% mengalami kecemasan sosial. Di Asia Tenggara terdapat 4,9% mengalami gangguan kecemasan, pada usia dewasa awal meningkat 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Kemudian di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan sebesar 6% usia 15 tahun ke atas atau sekitar 24 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan kecemasan (Kemenkes RI, 2018).

Jawa Timur menduduki peringkat ke empat dengan gangguan jiwa berat di Indonesia. Di usia remaja dan dewasa yaitu usia 17-29 tahun, sering mengalami gangguan kecemasan dan usia paling tinggi mengalami kecemasan adalah umur 60 tahun. Prevalensi di Jawa Timur

menunjukkan 13,3% yang mengalami gangguan kecemasan. Menurut Kemenkes , 2018 prevalensi di Kota Malang usia yang mengalami gangguan kecemasan mulai dari usia 15 tahun ke atas dengan prevalensi 0,9% yang mengalami gangguan kecemasan atau sebanyak 4917 gangguan kecemasan.

Mahasiswa kerap mengalami peristiwa yang mungkin menimbulkan kecemasan pada tahap semester akhir masa perkuliahan, terutama pada saat penyusunan tugas akhir. Mahasiswa mengalami kesulitan dalam penulisan karya ilmiahnya. Kesulitan yang sering dihadapi ialah, mencari judul yang menarik, sistematika proposal, mencari literatur, dan waktu yang terbatas. Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir berdampak pada terganggunya kemampuan konsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah. Hilangnya kemampuan menyebabkan terganggunya pengerjaan tugas akhir yang menjadikan mahasiswa kehilangan motivasi dan menunda penyelesaian tugas akhir. Dampak lain yang timbul dari kecemasan adalah perubahan kognitif seperti penilaian buruk, penurunan konsentrasi, kemampuan berfikir lambat, jika tidak segera teratasi akan berdampak pada masalah gangguan mental dan beresiko terjadinya masalah gangguan jiwa (Ambarwati et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Januari 2023 yang dilakukan metode wawancara pada 10 mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang, 7 mahasiswa mengatakan gejala kecemasan seperti tidur kurang teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut. Mereka mengatakan cemas karena tugas akhir yang belum selesai dan waktu yang singkat. Selain itu juga karena dosen yang memberikan banyak revisi sehingga takut tidak bisa menyelesaikan tugas akhir tepat waktu.

Dari permasalahan tersebut dapat dilihat bahwa masalah yang muncul merupakan akibat ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan perasaan takut dan khawatir. Oleh karena itu petugas kesehatan memiliki peran penting dalam mengatasi hal ini dengan cara memberikan terapi pada seseorang yang mengalami kecemasan untuk menjaga atau mengendalikan perasaan takut dan khawatir agar tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Terapi yang dapat diberikan kepada seseorang yang mengalami kecemasan adalah pemberian terapi yang dapat mengurangi atau menghilangkan rasa takut seperti: terapi *thought stopping*. *Thought stopping*

merupakan salah satu teknik konseling kognitif behavior yang dapat membantu seseorang yang mengalami kecemasan.

Pada penelitian sebelumnya Wahyuni Sari & Abdullah, 2021 mendapatkan hasil penelitian yang menunjukkan terdapat perbedaan penurunan kecemasan antara sebelum diberikan terapi *thought stopping* dan sesudah diberikan terapi *thought stopping*, efektivitas *thought stopping* pada mahasiswa dapat membantu mengurangi pikiran negatif.

Berdasarkan pembahasan di atas, teknik *thought stopping* sebagai salah satu teknik konseling kognitif *behavior* yang dapat membantu mengurangi kecemasan, maka peneliti tertarik untuk melakukan terapi *thought stopping* untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “adakah pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *thought stopping* mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang.
- 2) Menganalisis pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Dapat dijadikan sebagai referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya tentang Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKes Panti Waluya Malang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Instusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat menjadi referensi, wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang

2) Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengembangan dan peningkatan kualitas pelayanan mengenai terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi penelitian yang akan datang untuk melengkapi data kuantitatif pada peneliti selanjutnya.