

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Pendahuluan

Kecemasan merupakan masalah sehari-hari bagi manusia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Kecemasan timbul akibat begitu banyaknya tuntutan yang harus dihadapi seseorang dalam kehidupannya, ditambah dengan meningkatnya mobilitas manusia dan banyaknya informasi di era globalisasi yang memberi dampak signifikan terhadap situasi emosi manusia di segala usia. Menurut Sadock, et all (2010) kecemasan merupakan suatu penyerta yang normal dari pertumbuhan. Kecemasan adalah normal bagi anak-anak pada hari pertama masuk sekolah, bagi remaja saat kencana pertama, bagi orang dewasa yang memikirkan hari tua dan kematian, dan bagi siapa saja yang sedang menghadapi penyakit.

Hasil penelitian yang dilakukan Pathmanathan dan Husada (2013) pada 100 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara Semester Ganjil (semester 1, 3, 5, 7) tahun akademik 2012/2013 menunjukkan bahwa 35% berada pada tingkat stres ringan, 61% tingkat stres sederhana dan 4 % dengan tingkat stres tinggi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Irham (2013) pada 89 Mahasiswa Tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2012 pada bulan April 2013, menunjukkan bahwa 50 responden (58,4%) berada pada tingkat stres normal, 20 responden (22,5%) berada pada tingkat stres ringan, 13 responden (14,6%) stres sedang, dan 4 responden (4,5%) pada tingkat stres berat. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami *stressor* yang cukup besar, sehingga rentan terhadap kecemasan. Mahasiswa Fakultas Kedokteran sangat rentan terhadap stres antara lain dalam bentuk kecemasan dikarenakan banyaknya materi yang dipelajari, terutama mahasiswa tingkat satu yang masih mengalami peralihan dari suasana dan metode belajar Sekolah Menengah Atas (SMA) ke jenjang perkuliahan, terutama di Fakultas Kedokteran. Seorang mahasiswa Fakultas Kedokteran dituntut untuk mampu

beradaptasi dengan cepat pada berbagai situasi, terutama di bawah tekanan (*pressure*). Kecemasan akan timbul saat usaha untuk beradaptasi dengan cepat tidak berhasil, sehingga menghasilkan stres yang nantinya dapat berakhir pada kecemasan. Kekhawatiran akan kegagalan dan ketertinggalan materi perkuliahan juga merupakan salah satu pencetus utama dari timbulnya kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Ansietas dan depresi merupakan bentuk emosional yang terbanyak pada anak dan remaja. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, dinyatakan bahwa prevalensi gangguan kecemasan sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa. (Sofyani dan Simbolon, 2012)

Rasmun (2009) mengatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan dari seorang individu, dan penyebabnya tidak pasti atau tidak nyata, misalnya: cemas akan hasil ujian yang tidak bagus, cemas karena takut terlambat, dan sebagainya. Kecemasan merupakan emosi sehari-hari yang dialami manusia pada berbagai situasi dan kondisi, seperti ketika menjelang ujian, saat belajar dengan materi yang banyak, menghadapi kemacetan, dan berbagai situasi lainnya.

Iskandar (2010) mengatakan bahwa *Emotional Freedom Technique* (EFT) merupakan sebuah pengobatan yang mudah, cepat, dan aman, serta tidak memerlukan alat khusus untuk melakukannya. Untuk melakukan EFT hanya memerlukan ujung jari tangan untuk merangsang titik-titik kunci di sepanjang dua belas jalur meridian tubuh yang dapat berpengaruh pada kesehatan. EFT juga diklaim dapat menangani spektrum masalah yang luas dan mampu melakukan penyembuhan secara holistik, yakni tidak hanya pada masalah fisik saja, tetapi juga gangguan emosi.

Menurut Gilomen dan Lee (2015), EFT merupakan jenis terapi yang melibatkan stimulasi titik-titik akupunktur sembari menggunakan afirmasi secara verbal dengan menargetkan masalah-masalah psikologis. Data dari beberapa studi menunjukkan bahwa EFT efektif dalam mengatasi masalah psikologis.

Atas dasar itu, peneliti tertarik untuk menguji efektifitas terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap kecemasan mahasiswa tingkat 1 pada masa pembelajaran sehari-hari selama masa adaptasi mereka terhadap perkuliahan di dunia kedokteran.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan masalah penelitian, yakni efektifkah EFT *tapping* mengurangi kecemasan mahasiswa FKUPN tingkat 1 pada masa pembelajaran?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

- Menguji efektifitas teknik EFT untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui gambaran tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi EFT
- Mengetahui gambaran tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi EFT
- Menilai tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi pada mahasiswa/mahasiswi tingkat 1 saat pembelajaran pada blok SSS (*Special Sensory System*)

I.4 Manfaat Penelitian

- **Manfaat Teoritis:**
 - Penelitian ini diharapkan mampu membuka wawasan mengenai terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam mengatasi stres dan cemas pada masalah sehari-hari

- **Manfaat Praktis:**

- Bagi responden:
 - bagi mahasiswa/mahasiswi FK UPN Veteran Jakarta hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai terapi untuk mengurangi tingkat kecemasan.
- Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta:
 - bermanfaat sebagai salah satu bukti pengembangan kedokteran kejiwaan, khususnya di bidang psikoterapi serta dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya.
- Bagi masyarakat:
 - masyarakat diharapkan dapat melakukan *self-therapy* untuk kasus-kasus kejiwaan ringan tanpa mengeluarkan biaya atau mengkonsumsi obat anti kecemasan.
- Bagi peneliti:
 - bermanfaat untuk pembelajaran bagi peneliti dalam membuat penelitian.
 - peneliti dapat membuktikan efektifitas EFT pada kecemasan.

