

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah.

Seorang mahasiswa yang setiap harinya beraktivitas, terutama dalam kegiatan perkuliahan tentunya akan seringkali mempelajari hal-hal baru, yang mungkin berkaitan dengan bidang studi yang diambil oleh mahasiswa. Karena hampir setiap hari mahasiswa membaca, berdiskusi mengenai bidang studi yang ditempuh. Berbagai asupan pengetahuan dan informasi pada umumnya diberikan melalui sebuah metode tertentu agar ilmu yang ingin disampaikan dapat diterima dengan baik. Pemahaman mahasiswa akan bidang keilmuannya dapat memicu penghayatan terhadap bidang ilmu yang dipelajarinya. Nasution (dalam Kunandar, 2009) mengungkapkan bahwa hakikat hasil belajar adalah terdapat adanya suatu perubahan pada individu, tidak hanya mengenai pengetahuan, tetapi juga bagaimana dirinya membentuk kecakapan dan penghayatan sebagai seorang individu yang belajar.

Mahasiswa yang telah mempelajari suatu mata kuliah atau pelajaran tentunya memiliki pengetahuan lebih setelah belajar. Berkaitan dengan itu maka hal-hal yang dihadapi selanjutnya akan dikaitkan dengan pengetahuan ataupun mengkaitkan pengalaman dengan pengetahuan. Hal tersebut membuat individu memiliki penghayatan tentang apa yang ia rasakan dan apa yang ia lihat berkaitan dengan pengetahuan yang dimiliki.

Pada mahasiswa Psikologi, pemahaman yang mendalam terhadap ilmu pengetahuan dan informasi yang didapat selama proses pembelajaran tentunya juga sudah seharusnya dilakukan. Menurut Muhibbin Syah (2001), Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku terbuka dan tertutup pada manusia baik selaku individu maupun kelompok, dalam hubungannya dengan lingkungan. Ilmu Psikologi juga identik dengan pembelajaran mengenai gangguan-gangguan psikologis atau kesehatan mental. Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005), gangguan psikologis atau gangguan mental adalah sebuah

klasifikasi perilaku abnormal yang didalamnya meliputi gangguan fungsi psikologis atau gangguan mental. Istilah-istilah tersebut merupakan istilah yang lazim digunakan di bidang Psikologi, yang kemudian secara mendetail akan dipelajari dalam mata kuliah Psikologi Abnormal.

Psikologi Abnormal merupakan mata kuliah dengan bobot tiga SKS yang di sediakan pada semester IV bagi mahasiswa fakultas psikologi UIN SGD Bandung. Menurut (Sue, Sue, & Sue, 2010), mahasiswa yang melakukan pembelajaran menyangkut psikopatologi berkemungkinan untuk sama-sama rentan dalam mempercayai bahwa didalam dirinya terdapat sebuah gangguan yang dijelaskan oleh teori di pembelajaran tersebut. mata kuliah yang membahas secara mendalam mengenai masalah-masalah manusia, dimana kebanyakan dari masalah itu sifatnya menjadi familiar. Dari pembelajaran yang dilakukan mengenai hal tersebut, seseorang dapat rentan untuk *memiliki medical student syndrome*.

Hal seperti ini dalam istilah psikologi dikenal sebagai hipokondriasis. Hipokondriasis dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder IV* merupakan salah satu dari enam gangguan somatoform yang dikategorikan dalam DSM-V. Gangguan somatoform adalah gangguan dengan gejala-gejala somatik yang tidak dapat dijelaskan berdasarkan pemeriksaan fisik maupun laboratorium. Gangguan ini ini bersifat kronis berkaitan dengan stressor psikologis yang bermakna, menimbulkan hendaya di bidang sosial, serta adanya perilaku mencari pertolongan yang berlebihan (Hadisukanto, 2013). Hipokondriasis dihubungkan dengan pengalaman gejala fisik yang dirasakan oleh penderitanya, dimana gangguan somatoform lainnya tidak menunjukkan gejala fisik di dalam dirinya. Dalam Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ III) simtom hipokondriasis meliputi dimana individu mengalami preokupasi yakni ketakutan menderitanya, atau keyakinan bahwa seseorang memiliki penyakit medis yang serius, meski tidak ada dasar medis untuk

keluhan yang dapat ditemukan. Pada gangguan hipokondriasis individu malah takut untuk makan obat karena individu mengira dapat menambah keparahan dari sakitnya. Individu dapat dikatakan mengalami hipokondriasis jika mengalami hal seperti ini sekurangnya enam bulan. Berbeda dengan ruang lingkup bahasan *Medical student syndrome*, dalam hal ini hanya terjadi pada mahasiswa yang mempelajari secara mendalam mengenai medis atau kesehatan (termasuk psikologi) akan cenderung merasakan bahwa ia memiliki suatu penyakit tertentu, dimana hal tersebut dibangun berdasarkan informasi yang diperoleh dari teori yang dipelajarinya dimasa perkuliahan.

Lyddy (2003) mengatakan bahwa *Medical Student Syndrome* ialah sebuah kondisi yang secara umum dilaporkan oleh seorang mahasiswa kedokteran dan juga mahasiswa dengan disiplin ilmu yang hampir sama, seperti ilmu Psikologi yang mempelajari ilmu mengenai keluhan kesehatan dan mengkaitkan dengan pengetahuan medis yang dimiliki meskipun itu bukan patologis yang sebenarnya terjadi. Woods, dkk (dalam Candel dan Merckelbach, 2003) juga menjelaskan bahwa *Medical Student Syndrome* bukan berarti menunjukkan kebenaran akan sebuah patologi, melainkan bahwa hal tersebut datang dari kemampuan individu dalam bidang tersebut. Penelitian yang lebih mendalam dilakukan oleh Hardy & Calhoun (1997), yang mengambil sampel mahasiswa psikologi yang mempelajari Psikologi Abnormal di *University of North Carolina*, menemukan hasil bahwa kekhawatiran akan kesehatan psikologis mereka meningkat setelah mereka mempelajari mata kuliah tersebut. Kring, Johnson, Davidson, & Neale (2009) mengatakan bahwa saat mahasiswa membahas gangguan kepribadian, beberapa dari hal tersebut mungkin akan sesuai dengan diri sendiri maupun orang lain. Dari waktu ke waktu, individu berperilaku, berpikir, dan berperasaan seperti apa yang ditunjukkan dalam gejala gangguan kepribadian, tetapi gangguan kepribadian yang sebenarnya didefinisikan oleh cara yang ekstrim, tidak fleksibel, dan maladaptif yang ditunjukkan oleh sifat ini. Selain itu, gejala-gejala dari sebuah gangguan

kepribadian yang benar-benar ada itu bersifat menjalar dan tetap. Osborne, LaFuze, dan Perkins (2013) menyadari bahwa beberapa mahasiswa yang sudah menyelesaikan mata kuliah Psikologi Abnormal menganggap bahwa mereka sudah dapat menegakkan diagnosa. Menurut Colman (2009), MSS diduga terjadi pada mahasiswa Psikologi, dimana ketika mahasiswa mulai mempelajari gangguan psikologis dan mulai meyakini bahwa ia menderita gangguan yang ada dalam buku yang ia baca.

Roger Collier (2008) mengatakan meskipun beberapa orang mungkin menganggap MSS tidak penting, bahkan lucu, namun pakar kesehatan mental bersikeras bahwa itu bukan lelucon. Masalah kesehatan yang dibayangkan bisa menyebabkan kegelisahan yang nyata. Bahkan menurut Dyrbye, dkk (dalam Waterman, 2011), hal ini dapat membuat mahasiswa mengalami jumlah tekanan psikologis yang berat, stres dalam menjalani ujian, kegelisahan yang berhubungan dengan pengalaman klinis yang baru, dan juga lingkungan yang menjadi terasa kompetitif. Tekanan atau stres mempengaruhi seseorang untuk mendeteksi gejala dengan meningkatkan sensasi fisik, membuat individu lebih sadar akan keadaan tubuh mereka, terutama meningkatkan rasa sakit.

Stres dapat mengantarkan seseorang pada tingkat kecemasan (Sudhita, 2005). Cemas merupakan hal yang sering terjadi dalam hidup manusia. Cemas juga dapat menjadi beban berat yang menyebabkan kehidupan individu tersebut selalu dibawah bayang-bayang kecemasan yang berkepanjangan dan menganggap rasa cemas sebagai ketegangan mental yang disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan rasa tidak waspada terhadap ancaman, kecemasan berhubungan dengan stres fisiologis maupun psikologis. Artinya, cemas terjadi ketika seseorang terancam baik fisik maupun psikologis (Asmadi, 2008).

Hilgard (dalam Atkinson, 1996) menjelaskan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran,

keprihatinan dan rasa takut yang kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Nevid (2003) juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Stres dan kecemasan merupakan bagian di dalam kehidupan manusia sehari-hari. Bagi orang yang penyesuaiannya baik maka stres dan kecemasan dapat diatasi dan ditanggulangi. Bagi orang yang penyesuaian dirinya kurang baik, maka stres dan kecemasan merupakan bagian terbesar di dalam kehidupannya, sehingga stres dan kecemasan menghambat kegiatannya sehari-hari. Mungkin dari luar seseorang tidak nampak apabila dia mengalami stres maupun kecemasan, akan tetapi apabila kita bergaul dekat dengannya maka akan tampak sekali manifestasi stres dan kecemasan yang dialaminya (Prawitasari, 1998). Kecemasan merupakan respon psikologis dan tingkah laku terhadap stres dan merupakan bagian yang penting dari pengalaman manusia. Gejala dapat berupa rasa takut, rasa tegang, gelisah, hiperventilasi (tindakan bernafas yang berlebihan atau menghirup dan menghembuskan napas dengan cepat dan dangkal) dan meningkatnya tekanan darah, sakit kepala, rasa capek, dan lain-lain (Panjaitan, 1998).

Kecemasan merupakan pengalaman tegang baik yang disebabkan oleh keadaan khayalan atau nyata. Konflik-konflik yang ditekan dan berbagai masalah yang tidak terselesaikan akan menimbulkan kecemasan. Rasa cemas yang dialami oleh individu akan menjadikan pengganggu yang sama sekali tidak diharapkan kemunculannya, kecemasan yang normal dapat membuat seseorang mampu bergerak cepat dan gesit (Hawari, D. 1997).

Kecemasan tersebut dapat ditimbulkan oleh pemikiran yang kurang rasional yang hanya membuat individu khawatir dengan apa yang dihadapinya (E. Koeswara, 1991. Hal 86).

Selain itu kecemasan dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran dalam memikirkan sesuatu atau saat menghadapi suatu persoalan. Islam menganjurkan kepada semua umat muslim untuk selalu mengingat kepada Allah agar terhindar dari

kegelisahan dan kecemasan. Sebagaimana tertera dalam firman Allah S.W.T di dalam Q.S Ar-Ra'du ayat 28 yang berbunyi “*yaitu, orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram*”.

Orang-orang yang mengalami kecemasan pada umumnya bisa menerangkan perasaan-perasaan subjektif mereka, bagaimana terjadinya reaksi emosional yang tidak enak ini. Secara umum mekanisme pertahanan psikologis atau yang dikenal dengan istilah *defense mechanism* akan mengubah, mendistorsikan atau mengatur perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, dan ingatan-ingatan bawah sadar yang bisa memicu stres. Jika mekanisme pertahanan ini berhasil, keadaan yang membangkitkan kecemasan itu akan berkurang kadar ancamannya. Sehingga akan terjadi penurunan intensitas reaksi suatu ancaman atau keadaan yang tidak menyenangkan. Namun mekanisme-mekanisme pertahanan terhadap kecemasan seringkali tidak efektif dan bersifat sementara karena masalah-masalah yang menjadi penyebab kecemasan itu tetap tidak terselesaikan (Adam dan Jessica Kuper, 2000. Hal 34).

Pada penelitian sebelumnya mengenai kecemasan, yaitu penelitian Syarifuddin (2015) di UIN Sunan Kalijaga mengenai Hubungan Tingkat Dengan Hasil Belajar Remedial Pada Pembelajaran Fiqih Siswa Kelas X Di MAN Gandekan Bantul, di dapatkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah hasil belajar pada remedial dengan pengaruh sebesar 26%. Syarifuddin (2015) mengatakan bahwa kecemasan yang dihadapi oleh siswa sering dihubungkan dengan proses pembelajaran yang mereka hadapi secara langsung di kelas.

Untuk mengetahui apakah fenomena ini terjadi pada mahasiswa psikologi UIN Bandung, dilakukan studi pendahuluan dengan metode kuesioner yakni merupakan alat ukur sederhana yang dibuat peneliti, disusun berdasarkan teori MSS menurut Scott (2010) dan

adaptasi alat ukur tingkat kecemasan *Zung Self-rating Anxiety Scale*. Kuesioner tersebut diberikan pada mahasiswa psikologi UIN Bandung yang telah menyelesaikan mata kuliah psikologi abnormal, yaitu kuesioner menggali tentang terdapat atau tidak terdapatnya gangguan psikologis didalam diri individu. Hasil dari kuesioner tersebut menunjukkan 31 responden merasakan adanya suatu gangguan psikologis tertentu di dalam dirinya. Hal ini mengacu pada gangguan-gangguan yang disebutkan oleh responden yang menyatakan bahwa mereka merasakan terdapat gangguan seperti *Phobia, Depression, Generalized Anxiety Disorder, Bipolar*, dan sebagainya. Serta menjelaskan bahwa adanya kecemasan mengiringi diri responden ketika merasakan adanya gangguan psikologis dalam dirinya, dalam hal ini disebut *Medical Student Syndrome*.

Selanjutnya peneliti mewawancarai lima orang mahasiswa yang telah menyelesaikan mata kuliah Psikologi Abnormal. Berikut merupakan hasil wawancara informal yang dilakukan kepada mahasiswa Psikologi UIN SGD Bandung:

“oh itu namanya medical student syndrome, iya saya tahu pernah ngalamin juga sih, dibawa-bawa pas abis belajar abnormal jadi mikir kalau saya punya gangguan apa gitu abis simptom-simptomnya sama.”

“iya tahu...aku pernah kok jadi berpikir kalau aku punya gangguan tertentu setelah belajar banyak psikologi abnormal, hal-hal kecil yang dianggap kebiasaan biasa padahal sebenarnya gangguan”

Para mahasiswa juga mengatakan bahwa hal tersebut membuat mereka khawatir, serta beban perkuliahan di Psikologi yang dirasa lebih berat dari pada perkuliahan di jurusan lain. Beberapa dari mereka menyatakan ingin memastikan apakah terdapat gangguan tertentu dalam dirinya sesuai dengan yang ia pikirkan. Salah seorang mahasiswa yang diwawancarai mengatakan: *“Saya merasa tidak dapat istirahat dan mudah panik ketika memikirkan hal*

yang saya takutkan, seperti memikirkan gangguan. Tangan saya sering berkeringat.”. Hal ini seperti yang disampaikan Stuart dan Laraia (2005) bahwa mengalami kecemasan biasanya ditandai dengan jantung berdegup kencang, tidak dapat berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, tingkat kecemasan diduga terkait erat dengan terjadinya *Medical Student Syndrome*. Khususnya pada mahasiswa psikologi UIN Sunang Gunung Djati Bandung yang telah mempelajari Psikologi Abnormal. Woods, dkk (dalam Candel & Merckelbach, 2003) mengatakan bahwa walaupun banyak yang sadar akan fenomena yang terjadi, tetapi penelitian yang dilakukan jumlahnya tidak banyak. Hal-hal ini pun merupakan suatu aspek yang dirasakan menjadi dasar akan betapa mendesak dan pentingnya sebuah penelitian harus dilakukan untuk menjawab fenomena yang ada, yaitu apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan terjadinya *Medical Student Syndrome*. Oleh karena itu, penelitian yang dilakukan ini akan membahas apakah tingkat kecemasan memiliki hubungan yang signifikan atau tidak signifikan dengan *medical student syndrome* pada mahasiswa Psikologi di Fakultas Psikologi UIN Bandung.

Rumusan Masalah

Mata kuliah Psikologi Abnormal merupakan mata kuliah wajib untuk mahasiswa Psikologi UIN Bandung semester IV. Pada mata kuliah ini, untuk pertama kalinya mahasiswa mempelajari berbagai jenis psikopatologis dan kesehatan mental. Sebelumnya peneliti telah mewawancarai beberapa mahasiswa yang telah menyelesaikan mata kuliah Psikologi Abnormal. Dari wawancara tersebut, mahasiswa mengatakan dirinya mengalami gejala kecemasan seiring dengan terjadinya *medical student syndrome*. Merasakan terdapatnya gangguan di dalam diri membuatnya semakin cemas. Dengan demikian masalah penelitian ini adalah bagaimana hubungan tingkat kecemasan dengan *medical student syndrome* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Bandung.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian diatas, maka tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat “apakah semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin mudah seorang mahasiswa mengalami *medical student syndrome*?”

Kegunaan Penelitian

Secara teoretis penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan ilmu khususnya dalam bidang psikologi abnormal dan psikologi klinis, terutama yang berkaitan dengan *Medical Student Syndrome*. Serta sebagai pijakan untuk mengembangkan penelitian-penelitian yang lebih luas dan menjadi sumbangan pemikiran bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti masalah sejenis.

Kegunaan praktisnya adalah diharapkan dapat memberikan informasi mengenai bagaimana gambaran dan seberapa besar *Medical Student Syndrome* yang alami oleh Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang telah mempelajari mata kuliah Psikologi Abnormal serta akan membantu mahasiswa untuk meraih pemahaman akan sebuah kompleksitas proses hasil pembelajaran mengenai psikopatologis. Penelitian ini juga dapat membantu mahasiswa Psikologi agar dapat mempertimbangkan lebih baik lagi sebelum masuk kedalam kesimpulan dari *judgment* yang akan ia buat.