



**FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG BERKONTRIBUSI TERHADAP
MUNCULNYA GENERALIZED ANXIETY DISORDER (GAD) PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI FAKULTAS KEDOKTERAN**

*(Risk Factors That Contribute To The Emergence Of Generalized Anxiety Disorder
(Gad) In Final Semester Students At The Faculty Of Medicine)*

**Dewa Gede Bagus Surya Parama Artha¹, Ni Luh Putu Pranena Sastri², Ketut
Indra Purnomo³**

^{1,2,3}Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Bali, Indonesia

Corresponding author: bagus.surya@student.undiksha.ac.id

Received : July, 2025

Accepted : Agustus, 2025

Published : Oktober, 2025

Abstract

This study investigates the risk variables that contribute to Generalized Anxiety Disorder in medical students. Data were collected through observation and in-depth interviews with several children who showed signs of severe anxiety, using a descriptive qualitative approach. The study findings suggest that the main contributors to Generalized Anxiety Disorder include academic pressure, perfectionism, high family expectations, inadequate social support, and stigma around mental health. Furthermore, the data suggest that an unbalanced lifestyle and ambiguity about the future exacerbate students' anxiety. This study addresses the gap in the existing literature by offering a contextual overview and subjective experiences of students in the medical education landscape in Indonesia. This study emphasizes the need to build a comprehensive, inclusive, and empathy-driven mental health support system on campus to foster a mentally and emotionally healthy academic environment.

Keywords: *academic stress, medical students, generalized anxiety disorder, mental health*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji variabel risiko yang berkontribusi terhadap Gangguan Kecemasan Umum pada mahasiswa kedokteran. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam dengan beberapa anak yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan berat, menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kontributor utama Gangguan Kecemasan Umum meliputi tekanan akademis, perfeksionisme, ekspektasi keluarga yang tinggi, dukungan sosial yang tidak memadai, dan stigma seputar kesehatan mental. Lebih jauh, data ini menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak seimbang dan ambiguitas mengenai masa depan memperburuk kecemasan mahasiswa. Studi ini membahas kesenjangan dalam literatur yang ada dengan menawarkan tinjauan kontekstual dan pengalaman subjektif mahasiswa dalam lanskap pendidikan kedokteran di Indonesia. Studi ini menggarisbawahi perlunya membangun sistem dukungan mental yang komprehensif, inklusif, dan didorong oleh empati di kampus untuk menumbuhkan lingkungan akademis yang sehat secara mental dan emosional.

Kata Kunci: *stres akademis, mahasiswa kedokteran, gangguan kecemasan umum, kesehatan mental*

1. LATAR BELAKANG

Gangguan Kecemasan Umum atau Generalized Anxiety Disorder (GAD) adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh kekhawatiran kronis, tidak proporsional, dan tidak rasional mengenai berbagai aspek kehidupan. Gangguan Kecemasan Umum (GAD) dapat mengganggu kompetensi akademis, sosial, dan psikologis seseorang. Orang yang menderitanya sering mengalami gejala termasuk kecemasan, kelelahan, gangguan konsentrasi, kesulitan tidur, dan ketegangan otot. Mahasiswa, terutama mereka yang menekuni disiplin ilmu yang menuntut seperti kedokteran, cenderung mengalami penyakit ini dengan intensitas yang lebih besar (Prajogo & Yudiarso, 2021). Oleh karena itu, penting untuk menyelidiki faktor penentu yang berkontribusi terhadap munculnya GAD dalam demografi ini.

Mahasiswa kedokteran kebanyakan berada dalam lingkungan akademis bertekanan tinggi. Mahasiswa menghadapi ketidakstabilan psikologis yang berasal dari tuntutan akademis yang berlebihan, persaingan yang ketat, dan ekspektasi profesional yang tinggi. Untuk menjadi "calon penyelamat hidup", individu harus menjalani banyak penilaian, pelatihan klinis yang menantang, dan memenuhi tanggung jawab sosial. Stres ini dapat menyebabkan kecemasan terus-menerus, yang berpotensi mengakibatkan penyakit mental (Permana et al., 2017). Kecemasan merupakan masalah yang umum di kalangan mahasiswa kedokteran.

Penelitian oleh Ulfa et al., (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di bidang lain. Mereka menghadapi tantangan tidak hanya dalam bidang akademis tetapi juga dalam ranah emosional dan sosial. Mahasiswa sering kali merasa kurang memiliki waktu untuk kegiatan rekreasi atau bersantai. Mereka lebih rentan terhadap masalah mental karena kurangnya keseimbangan dalam hidup mereka. Selain itu, ada keharusan untuk terus-menerus mencapai kesempurnaan.

Perfeksionisme merupakan pengaruh internal yang memberikan kontribusi signifikan. Mahasiswa kedokteran sering kali memaksakan persyaratan yang luar biasa pada diri mereka sendiri. Mereka mengalami kecemasan dan menganggap kegagalan ketika harapan tidak terpenuhi, terlepas dari prestasi mereka yang terpuji (Apriady et al., 2016). Perfeksionisme ini mengurangi rasa percaya diri dan meningkatkan risiko Gangguan Kecemasan

Umum (GAD). Pencarian kesempurnaan dapat mengakibatkan masalah psikologis yang berbahaya.

Pengaruh eksternal, seperti tekanan keluarga, juga sangat signifikan. Harapan yang tinggi dari orang tua atau keluarga besar mengenai prestasi akademik dapat menyebabkan tekanan psikologis (Elsyafitri et al., 2022). Meskipun memiliki masalah yang belum terselesaikan, mahasiswa merasa terdorong untuk memenuhi harapan ini untuk menghindari kekecewaan. Tekanan ini dapat menyebabkan kecemasan dan perselisihan internal. Tekanan ini terkadang menjadi katalis utama untuk gangguan kecemasan (Muzdalifah et al., 2023).

Salah satu faktor penting dalam perkembangan Gangguan Kecemasan Umum (GAD) adalah isolasi sosial. Mahasiswa sering kali mengalami kesepian karena tidak adanya dukungan keluarga atau ketika kesulitan menjalin hubungan sosial baru. Dalam situasi yang sulit, tidak adanya dukungan emosional memperburuk ketegangan psikologis. Kecemasan lebih rentan muncul jika tidak ada teman (Hilmi, 2020). Jika mahasiswa tidak mencari bantuan profesional karena takut terlihat lemah, masalah ini akan semakin parah.

Faktor-faktor yang terkait dengan gaya hidup tidak sehat tidak boleh diabaikan. Mahasiswa kedokteran biasanya memiliki jadwal yang padat, sering kali mengorbankan waktu untuk bersantai, makan, dan beristirahat. Pikiran dan tubuh yang lelah memicu respons stres yang berkepanjangan. Ketidakseimbangan ini dapat secara bersamaan memicu penyakit psikologis dan fisik (Oktora et al., 2025). Hal ini meningkatkan kemungkinan tertular Gangguan Kecemasan Umum dari waktu ke waktu.

Media sosial juga dapat secara tidak langsung menimbulkan kekhawatiran. mahasiswa sering kali merenungkan keadaan mereka sendiri saat mengamati prestasi orang lain secara daring (Florensia & Chris, 2023). Perbandingan dapat menimbulkan perasaan tidak mampu, gagal, atau tidak dapat dibandingkan. Emosi-emosi ini memperburuk kecemasan dan ketidakpuasan diri (Cahya et al., 2023). Hal ini berdampak signifikan pada harga diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Variabel tambahan yang meningkatkan kemungkinan mengalami Gangguan Kecemasan Umum meliputi trauma masa kecil dan masalah mental keluarga (Oktamarin et al., 2022). Latar belakang seperti itu biasanya menunjukkan ketahanan psikologis yang menurun. Mereka

menunjukkan reaksi emosional yang lebih intens dalam situasi yang melibatkan tekanan yang cukup besar di kampus. Trauma emosional sebelumnya mungkin muncul kembali tanpa adanya bantuan dan dukungan psikologis. Ini merupakan faktor penentu penting dalam kecenderungan untuk menunjukkan gangguan kecemasan.

Sekolah kedokteran sering kali kekurangan fasilitas kesehatan mental yang memadai di kampus. Mahasiswa sering kali tidak memiliki akses ke layanan konseling yang memadai. Di dunia akademis, konseling masih dianggap kurang baik (Permatasari et al., 2021). Hal ini menghambat mahasiswa untuk menerima bantuan selama episode ketidaknyamanan psikologis. Akibatnya, gangguan psikologis yang memburuk tidak segera ditangani.

Mahasiswa dari keluarga yang kurang mampu secara finansial menghadapi kesulitan psikologis lebih lanjut. Mereka harus mempertimbangkan persyaratan akademis, biaya hidup, dan biaya kuliah secara bersamaan. Kekhawatiran akan kegagalan atau ditinggalkan karena kesulitan keuangan menjadi tekanan yang signifikan. Keadaan ini sangat mungkin menyebabkan kecemasan kronis. Mereka harus memutuskan antara tanggung jawab akademis dan komitmen keuangan (Kholidah & Alsa, 2012).

Faktor utama yang menyebabkan kekhawatiran adalah ketidakpastian masa depan. Mahasiswa kedokteran sering mengalami kecemasan mengenai peluang karier, pilihan spesialisasi, dan daya saing dalam bidang medis. Kekhawatiran akan penerimaan, keberhasilan, atau daya saing mereka mengganggu mereka (Permata & Widiasavitri, 2019). Ketidakjelasan ini dapat menyebabkan kecemasan. Dalam lingkungan akademis, kesulitan psikologis ini jarang dibahas secara terbuka.

Meskipun banyak penelitian, penelitian tentang Gangguan Kecemasan Umum di kalangan mahasiswa kedokteran di Indonesia masih belum memadai. Banyak penelitian yang berfokus pada penilaian tingkat kecemasan umum alih-alih menganalisis gejala GAD secara tepat. Selain itu, sebagian besar penelitian bersifat kuantitatif dan gagal memeriksa pengalaman subjektif mahasiswa di bawah tekanan. Merumuskan solusi yang sesuai dan spesifik konteks merupakan tantangan karena pemahaman yang ambigu ini. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih holistik (Thinagar & Westa, 2017).

Kurangnya fokus pada interaksi antara komponen manusia dan institusi. Penelitian

sebelumnya sering kali berfokus pada isu tertentu, seperti tekanan akademis atau keluarga, mengabaikan interaksi rumit di antara komponen lainnya. Kerangka pendidikan yang ketat, teknik penilaian yang kompetitif, dan bantuan kesehatan mental yang tidak memadai juga merupakan faktor penting (Angelin et al., 2021). Kesimpulan penelitian gagal mengatasi isu mendasar karena mengesampingkan sudut pandang struktural dan psikologis. Ada kebutuhan mendesak untuk penelitian yang lebih komprehensif.

Lebih jauh, terdapat kelangkaan penelitian yang meneliti Gangguan Kecemasan Umum di kalangan mahasiswa kedokteran melalui berbagai Teknik. Pemahaman kuantitatif tentang prevalensi dan komponen yang memengaruhinya sangat penting untuk menggunakan strategi ini. Faktor-faktor yang mencakup sentimen ketidakamanan, interaksi sosial, dan pengalaman emosional mahasiswa mungkin tetap tidak diungkapkan oleh metode kualitatif yang memanfaatkan standar penilaian tradisional (Atensi & Rifameutia, 2023). Perumusan solusi pengobatan terhambat oleh kendala metodologi yang digunakan sebelumnya. Akibatnya, penting untuk mengevaluasi evolusi pendekatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis variabel risiko yang berkontribusi terhadap Gangguan Kecemasan Umum (GAD) di kalangan mahasiswa kedokteran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran umum yang luas tentang kesehatan mental mahasiswa menggunakan pendekatan holistik. Penelitian ini diharapkan dapat mengatasi kekurangan dalam literatur yang ada. Temuan penelitian ini akan memengaruhi kebijakan dan inisiatif dukungan psikologis di kampus. Penelitian ini akan memberikan kontribusi terhadap literatur kesehatan mental tentang pendidikan kedokteran di Indonesia.

Studi ini dapat membantu lembaga pendidikan dalam mengembangkan program intervensi dini. Diperlukan program yang mencakup kelas manajemen stres, pelatihan kesadaran diri, dan konseling yang relevan secara budaya. Lebih jauh, temuan ini dapat memberikan rekomendasi sistem pendidikan dan penilaian yang lebih bermanfaat. Membangun suasana akademis yang unggul sangat penting bagi pertumbuhan mental dan intelektual mahasiswa.

Hasil studi ini memiliki keunggulan teoritis dan praktis. Mahasiswa kedokteran merupakan aset kesehatan nasional yang sangat penting dan memerlukan perlindungan penuh, termasuk

kesehatan mental mereka. Mereka memerlukan suasana belajar yang menyenangkan dan ramah. Gangguan Kecemasan Umum (GAD) harus segera ditangani untuk mendukung perkembangan yang optimal. Berinvestasi dalam kesehatan mental akan memberikan keuntungan bagi individu dan masyarakat di masa mendatang. Oleh karena itu, studi semacam ini sangat penting untuk kemajuan pendidikan kedokteran di Indonesia.

2. METODE

Penelitian ini secara komprehensif meneliti faktor risiko yang terkait dengan Gangguan Kecemasan Umum (GAD) di kalangan mahasiswa kedokteran menggunakan metodologi studi kasus kualitatif. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam kerangka keterbatasan akademis, sosial, dan psikologis (Surayya, 2018). Penelitian kualitatif menggarisbawahi pentingnya, interpretasi, dan pemahaman menyeluruh tentang fenomena yang sedang diteliti. Studi ini terutama berupaya untuk menyelidiki narasi pribadi mahasiswa yang menunjukkan gejala Gangguan Kecemasan Umum (GAD) dan untuk menentukan faktor-faktor yang memengaruhinya. Studi ini berupaya untuk memberikan wawasan kontekstual yang komprehensif daripada berfokus pada data numerik atau statistik.

Penelitian ini menggunakan metode purposive sample untuk memilih partisipan. Partisipan yang dipilih adalah mahasiswa dari Fakultas Kedokteran yang menunjukkan gejala kecemasan atau yang telah memperoleh diagnosis awal dari layanan konseling kampus. Penelitian ini menggunakan sampel untuk mengumpulkan data kualitatif yang ekstensif sampai mencapai kejenuhan data. Teknik pengumpulan data terdiri dari wawancara mendalam semi-terstruktur, yang masing-masing berlangsung selama 45 hingga 60 menit, yang dilakukan oleh partisipan. Wawancara dilakukan secara langsung dan daring untuk analisis, dengan semua percakapan direkam dan ditranskripsi. Untuk meningkatkan triangulasi data, observasi non-partisipan terhadap aktivitas akademik dan sosial mahasiswa dilakukan bersamaan dengan wawancara.

Analisis tematik menemukan pola, tema, dan makna dalam narasi partisipan untuk menilai data yang dikumpulkan. Metode analisis meliputi reduksi data, visualisasi data, dan pengembangan kesimpulan. Validasi data dicapai melalui pendekatan triangulasi sumber

dan pengecekan anggota; temuan wawancara diverifikasi ulang dengan partisipan untuk mengonfirmasi kebenaran interpretasi mereka. Untuk mengurangi bias dalam interpretasi data, peneliti melakukan refleksi diri. Studi ini berupaya memberikan wawasan teoritis dan praktis tentang pencegahan dan pengobatan Gangguan Kecemasan Umum (GAD) di kalangan mahasiswa kedokteran melalui pendekatan kontekstual dan penuh kasih sayang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Temuan dari wawancara ekstensif mahasiswa dari Fakultas Kedokteran, yang mencakup semester 2 hingga 6, beserta pengamatan atas upaya akademis dan interaksi sosial mereka, mengungkap banyak elemen penting yang menjelaskan asal-usul Gangguan Kecemasan Umum (GAD). Penekanan analisis data adalah pada pengalaman subjektif mahasiswa, stres akademis, dukungan sosial, dan kesehatan mental.

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa memiliki beban yang sangat besar pada Pendidikan yang diikutinya. Mayoritas peserta menyatakan bahwa tekanan akademis merupakan sumber utama kekhawatiran mereka. Jadwal kuliah yang ketat, kebutuhan untuk mengingat banyak informasi, dan penilaian yang sangat kompetitif, semuanya berkontribusi terhadap tekanan mental. "Saya hampir tidak memiliki kesempatan untuk beristirahat memulihkan diri," kata seorang mahasiswa. "Saya merasa malu karena tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik". Pengamatan terhadap proses pendidikan menunjukkan bahwa lingkungan kelas sering kali tegang, dan mahasiswa merasa cemas ketika mendapat pertanyaan secara tiba-tiba. Tekanan akademis yang terus-menerus mengakibatkan rasa tidak mampu dan takut gagal.

Penelitian ini juga menemukan adanya perasaan takut akan kekurangan dan ketidaksempurnaan. Subjek ini muncul secara mencolok dalam narasi mahasiswa yang memiliki ekspektasi diri yang tinggi. Mereka memiliki keyakinan bahwa mereka harus secara konsisten mencapai kesempurnaan, memperoleh nilai yang sangat baik, dan tetap tidak pernah salah. "Saya merasa bahwa setiap orang mengantisipasi keberhasilan saya, dan kegagalan kecil apa pun akan mengakibatkan hancurnya harga diri saya," kata salah seorang responden. Gejala-gejala termasuk insomnia, kesulitan berkonsentrasi, dan kecemasan yang meningkat terutama disebabkan oleh tekanan

internal daripada faktor eksternal. Mahasiswa yang perfeksionis dikatakan akan mundur setelah menyadari kegagalan dan menghindari diskusi kelompok.

Beberapa mahasiswa mengalami kesepian dan kurangnya dukungan emosional dari teman sebaya atau keluarga. Beberapa mahasiswa menunjukkan perasaan terisolasi dan kurangnya lingkungan yang aman untuk berdiskusi. Seorang mahasiswa baru berkomentar, "Saya merindukan rumah, tetapi saya yakin saya tidak boleh menunjukkan tanda-tanda kelemahan." Pengamatan menunjukkan bahwa hubungan sosial mahasiswa terbatas pada kegiatan akademis, dan mereka jarang berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi atau waktu luang bersama teman sebaya. Tidak adanya lingkungan emosional yang aman memperparah gejala kecemasan.

Mahasiswa juga sering merasa tertekan karena merasa menjadi harapan keluarga. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa keluarga mereka memiliki aspirasi yang besar agar mereka dapat meraih kesuksesan sebagai dokter. Memenuhi harapan orang tua yang telah berinvestasi secara finansial merupakan keharusan moral. Saya membiayai pendidikan tinggi saya menggunakan pinjaman dari orang tua saya. Seorang peserta mengungkapkan dengan suara gemetar, "Jika saya gagal, saya merasa sangat bersalah." Harapan yang tinggi ini berubah menjadi kewajiban yang memberatkan, yang membatasi otonomi para mahasiswa. Interaksi mereka dengan keluarga mencerminkan hal ini, yang sering kali ditandai dengan formalitas dan tekanan alih-alih berfungsi sebagai tempat perlindungan emosional.

Namun penelitian ini juga menemukan, meskipun mengalami kecemasan atau episode panik yang signifikan, banyak mahasiswa menahan diri untuk mencari bantuan profesional. Mereka khawatir dianggap tidak mampu atau "tidak tangguh" oleh teman sebaya atau pendidik mereka. "Saya takut dianggap lemah jika saya berkonsultasi dengan psikolog". Seorang senior berkomentar, "Saya merasa terdorong untuk menunjukkan kekuatan karena tuntutan sekolah kedokteran." Budaya kampus yang sangat kompetitif yang memungkinkan kerentanan emosional yang minimal melanggengkan perspektif ini. Ditemukan bahwa tidak ada komunikasi terbuka yang cukup mengenai pentingnya kesehatan mental.

Mahasiswa sering mengabaikan kebutuhan dasar, termasuk tidur yang cukup, nutrisi yang bergizi, dan latihan fisik. Mereka sering tidak makan dan hanya tidur tiga hingga empat jam

setiap hari karena jadwal mereka yang padat. "Saya tidak ingat kapan terakhir kali saya mengikuti kegiatan atletik". Seorang peserta berkomentar, "Saya bahkan makan di kamar saat belajar." Pernyataan ini diperkuat oleh pengamatan terhadap rutinitas harian mahasiswa, yang menunjukkan bahwa belajar di perpustakaan, ruang kelas, dan selama kelas merupakan kegiatan utama mereka. Gaya hidup ini memperburuk kecemasan karena berkontribusi terhadap kelelahan fisik dan mental

Subjek utama dalam wawancara tersebut adalah kekhawatiran akan masa depan. Para mahasiswa mengungkapkan kekhawatiran mengenai kelulusan tepat waktu, penerimaan dalam program khusus, dan daya saing di pasar kerja. "Saya khawatir saya akan lulus tetapi tidak akan dapat melanjutkan sebagai spesialis". Seorang mahasiswa semester akhir menyatakan, "Jika itu terjadi, semua usaha saya akan sia-sia." Kekhawatiran ini tidak hanya bersifat akademis tetapi juga eksistensial, yang mengakibatkan perasaan kehilangan dan ketidakberdayaan. Kurang adanya informasi bimbingan karier di kampus dan proses seleksi yang kompetitif berkontribusi terhadap kebingungan ini.

Tabel 1: Ringkasan Menggambarkan Hasil Penelitian

No	Faktor-faktor Risiko	Hasil Utama
1	Berlebihan Tekanan Akademik	Jadwal yang padat, bahan yang berat, ujian bertingkat, dan suasana kelas yang tegang
2	Takut Gagal dan Kesempurnaan	Rasa tertekan, takut gagal, menarik diri, dan gelisah berlebihan
3	Kurangnya Dukungan Sosial dan Emosional	Kesendirian, isolasi, dan kurangnya aktivitas sosial yang sehat
4	Harapan dari Keluarga	Tekanan moral, rasa bersalah jika tidak berhasil, dan komunikasi yang ketat dengan keluarga
5	Stigma Kesehatan	takut dianggap lemah, enggan mengunjungi

	Mental	psikolog, dan budaya kampus yang bersaing
6	Hidup Tanpa Keseimbangan	Kurang tidur, pola makan yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan belajar terlalu banyak
7	Ketidakpastian Mengenai Masa Depan	Cemas karena tidak lulus tepat waktu, takut gagal oleh spesialis, dan kekurangan instruksi karier

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan akademis merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap Gangguan Kecemasan Umum (GAD) pada mahasiswa kedokteran. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran biasanya mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari disiplin ilmu lain. Kurikulum yang ketat, persyaratan menghafal yang tinggi, dan penilaian akademis yang berkelanjutan berkontribusi terhadap tekanan tersebut. Mahasiswa sering kali mengorbankan relaksasi, interaksi sosial, dan kesejahteraan fisik dalam mengejar keunggulan akademis, menganggap nilai sebagai satu-satunya jalan menuju kesuksesan. Dalam keadaan seperti itu, kekhawatiran merupakan respons psikologis yang umum; meskipun demikian, kekhawatiran menjadi berbahaya jika terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama.

Di samping tekanan akademis, perfeksionisme yang lazim di antara sebagian besar mahasiswa berkontribusi signifikan terhadap kecemasan. Mahasiswa perfeksionis berpendapat bahwa mereka harus melakukan semua tugas dengan sempurna, memandang kesalahan kecil sebagai kekurangan yang tidak dapat ditoleransi. Hal ini meningkatkan tekanan internal dan memperkuat kekhawatiran akan kegagalan. Perfeksionisme akademis yang tidak memiliki regulasi emosional menyebabkan kecemasan pada mahasiswa, menumbuhkan keraguan diri atas kemampuan mereka, dan mendorong penarikan diri sosial di bawah tekanan yang meningkat. Temuan ini sejalan dengan (Sari & Lestari, 2023) memperkuat gagasan bahwa perfeksionisme maladaptif

merupakan prediktor signifikan kecemasan akademis.

Selain itu, kurangnya dukungan emosional dan sosial muncul sebagai subjek penting dalam penelitian ini. Mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah, memiliki hubungan sosial yang terbatas, atau memiliki sedikit kenalan lebih rentan mengalami kecemasan dan keterasingan. Tanpa adanya dukungan sosial, mahasiswa tidak memiliki tempat untuk mengungkapkan emosi mereka. Keadaan ini memperburuk penderitaan psikologis dan menimbulkan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Poegoeh & Hamidah, 2016) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tidak memadai merupakan indikator kuat gangguan kecemasan umum, terutama di kalangan mahasiswa yang mengalami transisi substansial.

Komponen yang signifikan adalah harapan yang tinggi dari keluarga. Mayoritas peserta menganggap diri mereka sebagai titik fokus dari harapan orang tua mereka, khususnya mengenai kesuksesan finansial dan status sosial. Mahasiswa menganggap keberhasilan akademis mereka sebagai sarana untuk mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang tua mereka, sementara kegagalan mereka merupakan pengkhianatan terhadap pengorbanan keluarga. Beban moral ini akhirnya mengakibatkan tekanan psikologis yang signifikan, yang berdampak buruk pada kualitas kesehatan mental mereka. Dalam peradaban seperti Indonesia, hubungan orang tua-anak dapat menimbulkan harapan signifikan yang dirasakan anak secara mendalam, tetapi tidak selalu diungkapkan secara terbuka (Florenzia et al., 2024).

Studi ini mengungkap bahwa gangguan kesehatan mental dianggap negatif di Sekolah Kedokteran. Mahasiswa khawatir mencari konseling di kampus karena khawatir dianggap lemah atau tidak mampu menghadapi sistem medis yang menuntut. Stigma ini memperburuk keadaan bagi anak-anak yang sangat membutuhkan bantuan profesional. Mahasiswa menghadapi risiko yang lebih tinggi berupa motivasi belajar yang menurun, kelelahan, dan depresi ketika kecemasan tidak ditangani dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa Kampus berupaya meningkatkan budaya akademis yang mendukung dan mengatasi masalah Kesehatan mental peserta didiknya.

Selain itu, kehidupan mahasiswa yang tidak seimbang meningkatkan rasa kuatir dan cemas. Mahasiswa sering mengabaikan kebutuhan mendasar mereka, termasuk tidur yang cukup, pola makan bergizi, dan olahraga, karena tuntutan tugas kuliah dan ujian. Gaya hidup

yang tidak sehat menurunkan stamina fisik dan memperburuk kelelahan mental. Gaya hidup yang tidak sehat berasal dari manajemen waktu yang tidak memadai dan sistem pendidikan yang gagal mengalokasikan waktu yang cukup untuk pemulihan fisik dan emosional mahasiswa. Sehingga penanganan GAD meliputi edukasi manajemen waktu yang efektif dan efisien serta edukasi peserta didik tentang gaya hidup sehat (Ramlah, 2021).

Mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan yang signifikan akibat ketidakpastian masa depan mereka. Individu yang bekerja di sektor medis memiliki banyak kendala hidup, termasuk kecemasan terkait pekerjaan, jadwal kelulusan, dan tekanan persaingan. Mahasiswa berpendapat bahwa kegagalan dalam meraih profesi ideal membuat usaha akademis mereka menjadi sia-sia. Ketidakjelasan ini menimbulkan kekhawatiran mengenai masa depan, yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan keputusan penting dalam hidup jika tidak ditangani. Oleh karena itu, lembaga pendidikan harus menyediakan layanan konseling karier dan dukungan psikologis sejak awal studi (Barseli et al., 2020).

Data yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa banyak faktor internal dan eksternal yang dapat menyebabkan Gangguan Kecemasan Umum pada mahasiswa kedokteran. Respons psikologis mahasiswa terhadap stres dibentuk oleh pola asuh, kepribadian, dan sistem pendukung mereka. Akibatnya, perawatan harus mempertimbangkan faktor kontekstual dan unik setiap mahasiswa. Strategi yang unilateral dan terlalu umum akan terbukti tidak efektif dalam mengatasi masalah rumit ini (Hidayat et al., 2022).

Penelitian ini mengisi kekosongan dalam literatur saat ini: tidak adanya penelitian kualitatif menyeluruh mengenai konteks pendidikan kedokteran di Indonesia. Penelitian sebelumnya sebagian besar menggunakan metodologi kuantitatif, yang berfokus pada prevalensi atau hubungan antar variabel, namun diabaikan untuk secara langsung meneliti pengalaman subjektif mahasiswa. Meskipun demikian, pendekatan kualitatif menawarkan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman sosial dan psikologis mahasiswa. Studi ini meningkatkan formulasi metodologi pendidikan kedokteran yang lebih humanis dan berorientasi pada kesehatan mental dengan mengintegrasikan sudut pandang mahasiswa.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sistem dukungan kesehatan mental yang berkelanjutan sangat penting di sekolah

kedokteran. Gangguan Kecemasan Umum (GAD) harus dicegah secara proaktif dan ditangani sepenuhnya, yang memerlukan keterlibatan mahasiswa, pendidik, dan profesional kesehatan mental. Lembaga pendidikan harus menciptakan iklim yang aman yang memungkinkan mahasiswa untuk mengutarakan kekhawatiran mereka tanpa takut dikecam. Akibatnya, pendidikan kedokteran menumbuhkan individu yang memiliki kompetensi klinis dan ketahanan psikologis serta emosional.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan interaksi kompleks antara unsur akademis, psikologis, sosial, dan budaya yang memengaruhi Gangguan Kecemasan Umum pada mahasiswa kedokteran. Unsur utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan adalah tekanan akademis yang substansial, meliputi jadwal kelas yang ketat, banyak ujian, dan harapan untuk mencapai keunggulan. Selain itu, banyak kecenderungan perfeksionis mahasiswa memperparah masalah ini, karena mereka menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri dan memiliki rasa takut yang kuat untuk gagal.

Faktor psikososial, seperti stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental dan dukungan emosional yang tidak memadai dari keluarga dan teman sebaya, memperparah kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa. Harapan orang tua, khususnya tentang pencapaian ekonomi dan sosial, memberikan kewajiban etis kepada anak-anak. Hal ini menumbuhkan keyakinan dalam diri mereka bahwa kegagalan tidak dapat dicapai. Ketidakjelasan tentang masa depan dan perilaku yang merugikan memperparah Gangguan Kecemasan Umum; mahasiswa rentan terhadap kelelahan mental, berkurangnya keinginan untuk belajar, dan keputusasaan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian kuantitatif sebelumnya telah mengabaikan pengalaman subjektif mahasiswa di Sekolah Kedokteran. Studi ini memberikan wawasan yang komprehensif dan kontekstual tentang pengalaman psikologis mahasiswa melalui metode kualitatif. Oleh karena itu perlu adanya tindakan pencegahan dan respons yang menyeluruh dan empatik serta didukung oleh regulasi kampus yang lebih transparan yang menekankan kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelin, L., Syenshie, W. V., & Ferlan, P. A. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan kejadian generalized anxiety disorder (GAD) pada mahasiswa tingkat akhir. *J Keperawatan Jiwa*, 9(2), 399–408.
- Apriady, T., Yanis, A., & Yulistini, Y. (2016). Prevalensi ansietas menjelang ujian tulis pada mahasiswa kedokteran fk unand tahap akademik. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3).
- Atensi, M., & Rifameutia, T. (2023). The Effectiveness of a Combination of Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques in Managing Anxiety in College Students Efektivitas Kombinasi Teknik Relaksasi dan Restrukturisasi Kognitif dalam Mengelola Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 559–568.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78.
- Cahaya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706.
- Elsyafitri, R., Putri, D. K., & Niriyah, S. (2022). Studi Fenomenologi: Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan Dalam Menjalani Proses Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(2), 54–69.
- Florensia, V., & Chris, A. (2023). Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa-Siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 973–980.
- Florensia, A., Hutapea, J., & Nurcahyanie, O. P. (2024). Faktor-Faktor Harapan Orang Tua Yang Tidak Realistis Terhadap Anak: Tinjauan Pustaka Sistematis. *Jurnal Binagogik*, 11(2), 34–48.
- Hidayat, R. F., Widyastuti, I., Eshdona, H., & Albadry, S. A. (2022). Pengaruh Motivasi Intrinsik, Sikap Dan Kontekstual Terhadap Niat Berwirausaha (Pada Mahasiswa Semester VIII Ilmu Administrasi Bisnis STIA Setih Setio Muara Bungo). *Jurnal Administrasi Sosial Dan Humaniora (JASIORA)*, 4(4), 139–148.
- Hilmi, H. F. (2020). Hubungan durasi penggunaan internet dengan derajat gangguan cemas menyeluruh pada mahasiswa uin syarif hidayatullah jakarta.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.
- Muzdalifah, M., Aiyub, A., & Marthoenis, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(4).
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan kecemasan (anxiety disorder) pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 119–134.
- Oktora, M. Z., Anggraini, D., Oktavia, S., Atusholeha, R. M., & Umairah, S. (2025). Hubungan Gangguan Kecemasan Terhadap Kejadian Migrain Pada Mahasiswa Kedokteran: Systematic Review. *Nusantara Hasana Journal*, 4(12), 166–176.
- Permana, R. H., Wardati, M. A., & Sirodj, D. A. N. (2017). Gambaran krisis psikologis mahasiswa tingkat pertama program sarjana Universitas Islam Bandung. *Schema: Journal of Psychological Research*, 92–103.
- Permata, K. A., & Widiavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1.
- Permatasari, R., Noviandari, H., & Mursidi, A. (2021). Studi deskriptif dampak psikologis mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 127–141.
- Poegoeh, D. P., & Hamidah, H. (2016). Peran dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap resiliensi keluarga penderita skizofrenia. *Insan: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 12–21.
- Prajogo, S. L., & Yudiarto, A. (2021). Metaanalisis efektivitas acceptance and commitment therapy untuk menangani gangguan kecemasan umum. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 85–100.
- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan

- upaya pencegahannya. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25.
- Sari, I. N., & Lestari, S. (2023). Perfeksionisme dan Manajemen Waktu Sebagai Prediktor Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 11(1), 29–43.
- Surayya, R. (2018). Pendekatan kualitatif dalam penelitian kesehatan. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 1(2), 75–83.
- Thinagar, M., & Westa, W. (2017). Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Kedokteran dari Universitas Udayana dan Implikasinya Pada Hasil Ujian. *Intisari Sains Medis*, 8(3), 181–183.
- Ulfa, M., Febriyani, U., Sani, N., & Nurmalasari, Y. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi OSCE pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019. *J Ilmu Kedokt Dan Kesehat*, 10(10), 3019–3026.