

JURNAL PENELITIAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
Volume 24, Nomor 2, Juni 2019

Penanggung Jawab :
Prof. Dr. Syaiful Bakhri, SH, MH.

Pemimpin Redaksi :
Dr. Tri Yuni Hendrawati, MT

Dewan Redaksi :
Dr. Endang Sulastri, M.Si
Dr. Andry Priharta, SE, MM
Misriandi, M.Pd
Dr. Mahmudin Sudin, MA.

Redaktur Pelaksana :
Ir. Helfi Gustia, M.Si

Sekretaris :
Siska Yuningsih, S.Sos, M.Kom

Jurnal Penelitian

Diterbitkan oleh Universitas Muhammadiyah Jakarta sejak tahun 1994, dengan frekuensi penerbitan setiap tiga bulan sekali, dimaksudkan sebagai wadah publikasi hasil penelitian atau tulisan ilmiah yang berkenaan dengan penelitian sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Jakarta, baik dalam bidang agama, teknologi, maupun sosial ekonomi. Redaksi berhak memeriksa dan mengedit tulisan yang akan dimuat tanpa mengubah maksud dan substansinya. Tulisan diketik 1 ½ spasi dengan minimal 8 halaman dan maksimal 15 halaman.

Alamat Redaksi :

Kampus Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat – Jakarta Selatan
Telp.: 021- 7424950, 7401894 Fax: 021-7430756



JURNAL PENELITIAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA

Volume 24, Nomor 2, Juni 2019

DAFTAR ISI

Peranan <i>Simulated Patient</i> dan <i>Standardized Patient</i> dalam Pembelajaran Keterampilan Klinik pada Tahap Akademik	1 - 7
Oleh : <i>Gladys Dwiani Tinoveilla Tubarad</i>	
Hubungan Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Preklinik Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan UMJ Angkatan 2014 Tahun 2016	8 - 12
Oleh : <i>Resiana Karnina, Syifa Febriana</i>	
Hubungan Pengetahuan Perawat dan Fasilitas Rumah Sakit dengan Upaya Pencegahan Risiko Jatuh di Rumah Sakit DIK Pusdikkes Kodiklat TNI AD	13 - 21
Oleh : <i>Utami Karolina, Eni Widiastuti</i>	
Abdurrauf Singkil : Karya dan Harmonisasi Fiqh dengan Tasawuf	22 - 30
Oleh : <i>Andriyani</i>	
Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kualitas Hidup Lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu Kecamatan Kemayoran Jakarta Pusat	31 - 39
Oleh : <i>Neneng Kurwiyah</i>	
Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Baru Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan UMJ	40 - 56
Oleh : <i>Rusdi Effendi</i>	
Pre-Eliminary Study : Dosis Pemilihan Streptozotocine-Nikotinamid untuk Menginduksi Model Tikus Diabetes Mellitus Tipe II	56 - 61
Oleh : <i>Audia Nizhma Nabila</i>	
Analisis Kualitas Pelayanan terhadap Kepuasan Pelanggan pada Aghna Laundry	62 - 75
Oleh : <i>Nor Lailla</i>	
Dampak Konvergensi IFRS terhadap Relevansi Nilai Informasi Akuntansi pada Perusahaan Manufaktur di Bursa Efek Indonesia.....	76 - 82
Oleh: <i>Septi Wulandari Chairina</i>	
Pengaruh Kualitas Pelayanan terhadap Kepuasan Pelanggan dan Dampaknya terhadap Loyalitas Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Islam Jakarta	83 - 95
Oleh: <i>Sri Mulati Nendah Agreta</i>	
Strategi peningkatan Kinerja Bank Syariah X dalam Perspektif Pembelajaran dan Pertumbuhan	96 - 105
Oleh: <i>Diana</i>	

Jurnal Penelitian	Volume 24	No. 2	Jakarta Juni 2019	ISSN : 0853-6007
----------------------	--------------	----------	----------------------	---------------------

Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Baru Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2018

Rusdi Effendi

Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan UMJ

Abstrak

Latar Belakang: Pada saat memasuki perguruan tinggi, mahasiswa tahun pertama dituntut untuk melakukan proses penyesuaian diri karena adanya perubahan-perubahan yang terjadi. Mahasiswa yang mengalami kesulitan pada saat penyesuaian diri berlangsung akan memiliki penyesuaian diri rendah yang mengakibatkan adanya kondisi tertekan. Salah satunya adalah kecemasan. Tujuan: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bermakna antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta angkatan 2018. Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross-sectional* dengan pendekatan deskriptif-analitik. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta angkatan 2018. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling sejumlah 144 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2018. Analisis data menggunakan uji *chisquare*. Hasil: Dari 144 responden didapatkan 75 orang (52,1%) memiliki penyesuaian diri yang tinggi, dan 69 mahasiswa (47,9%) penyesuaian diri yang rendah. Didapatkan 51 mahasiswa tidak mengalami cemas (35,4%), 62 mahasiswa (43,1%) mengalami cemas ringan, 14 mahasiswa (9,7%) memiliki cemas sedang, 16 mahasiswa (11,1%) mengalami kecemasan berat dan 1 mahasiswa (0,7%) mengalami cemas sangat berat. Terdapat hubungan yang bermakna antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan didapatkan nilai *p* value 0,001 pada tes *chisquare*. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Kata kunci : Penyesuaian Diri, Kecemasan, Mahasiswa

Correlation Between Self Adjustment With Anxiety On New Student In Medical Study Program Medical And Health Faculty Muhammadiyah Jakarta University 2018

Abstract

Background: When entering college, a first year student have to make a self adjustment because so many differences happened. A college student who have difficulties with their self adjustment will have a low adjustment and causes a depressed condition, anxiety is one of them. Aim: To know the relation between self adjustment with anxiety on new student in Medical Study Program Medical And Health Faculty Muhammadiyah Jakarta University. Methods: This study used a cross-sectional study design with a descriptive-analytic approach. The population of this study were students of the Medical Study Program of the Faculty of Medicine and Health of the University of Muhammadiyah Jakarta in the class of 2018. Sampling used a total sampling technique of 144 people. Data analysis using *chisquare* test. Result: Based 144 respondents, 75 respondents (52,1%) are with high self adjustment, 69 respondents (47,9%) are with low self adjustment. 51 student (35,4%) are not anxiety, 62 student (43,1%) mild anxiety, 14 student (9,7%) moderate anxiety, 16 student (11,1%) severe anxiety, and 1 student (0,7%) is really severe anxiety. *Chisquare* test showed there is a relation between self adjustment with anxiety on new student in medical study program medical and health faculty Muhammadiyah Jakarta University with *p* value 0,001. Conclusion: Self adjustment have meaningful relation with anxiety on new student in Medical And Health Faculty Muhammadiyah Jakarta University.

Keywords: Adjustment To College , Anxietas, Student

Pendahuluan

Menurut hasil kongres stroke sedunia, dalam skala global stroke sekarang berada dalam peringkat kedua, di bawah penyakit jantung ischemic sebagai penyebab kematian dan merupakan faktor utama penyebab kecacatan serius.

Pada saat memasuki perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk melakukan penyesuaian diri karena banyaknya perubahan-perubahan yang terjadi. Penyesuaian diri merupakan usaha seseorang untuk menguasai tekanan akibat kebutuhan, serta usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas yang terjadi.¹

Penyesuaian diri pada mahasiswa bisa berlangsung secara cepat, bisa juga berlangsung cukup lama tergantung tingkat kesulitan yang mereka alami. Mahasiswa yang berhasil melakukan penyesuaian dengan baik dan cepat dengan memiliki skor penyesuaian yang tinggi akan memiliki respon yang baik sehingga mempermudah dalam menghadapi perubahan yang ada. Sebaliknya jika mahasiswa mengalami kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri akan memiliki penyesuaian diri yang rendah sehingga mengalami kondisi tertekan.²

Terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa 75% dari mahasiswa yang tidak menyelesaikan gelar sarjana disebabkan oleh kesulitan yang terjadi pada saat menghadapi penyesuaian di lingkungan perguruan tinggi terutama di bidang akademik dan sosial yang baru. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tahun pertama diperguruan tinggi merupakan tahun yang paling penting dalam sebuah perkembangan dari tingkat keseluruhan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wintre dan Bowers pada sebuah universitas di Kanada menemukan bahwa dari 944 mahasiswa, 57% berhasil menyelesaikan pendidikan hingga mendapatkan gelar, 33,1% tidak berhasil dalam menyelesaikan pendidikannya hingga selesai. Hasil ini menunjukkan bahwa kegagalan yang terjadi merupakan akibat dari kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di perguruan tinggi.³

Penelitian lain dilakukan oleh L. M. Dahyan Davis pada tahun 2011 ditemukan bahwa pada 224 mahasiswa tahun pertama di Universitas Indonesia banyak mengalami masalah penyesuaian diri. Masalah penyesuaian diri yang paling banyak terjadi pada siswa tahun lalu antara lain kecemasan menghadapi ujian, tidak tahu cara belajar yang efektif, memiliki konsentrasi yang buruk, sulit berbicara di depan kelas, sulit fokus saat bekerja, tidak memberi cukup waktu untuk belajar, lemah dalam karya tulis, ingatan yang buruk, takut gagal di perguruan tinggi.⁴

Kesulitan-kesulitan tersebut dapat menyebabkan masalah psikologis. Masalah psikologis pada mahasiswa salah satunya adalah distres psikologis. Distres psikologis merupakan suatu kondisi negatif seperti kepedihan yang terbentuk dari dua bentuk yakni perasaan depresi dan kecemasan.⁵ Gangguan kecemasan adalah gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu 16% sampai dengan 29%.⁶

Dilaporkan gangguan kecemasan terjadi pada dewasa muda di Amerika Serikat adalah sebesar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup mengalami kecemasan.⁷

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia mengalami kecemasan.⁸

Berbagai penelitian menunjukkan mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi kejadian kecemasan yang cukup tinggi, terutama bagi mahasiswa tahun pertama. Hal ini dibuktikan oleh Dyah Chandrika dan Susy Purnawati tahun 2014 menunjukkan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester I sebesar 25% dan tingkat VII sebesar 11,7%.⁹

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yeli Erna Fratiwi tahun 2010 terhadap mahasiswa semester tiga Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Angkatan 2008 dikemukakan bahwa mahasiswa tanpa kecemasan sebanyak 40%, kecemasan ringan 34%, kecemasan sedang 20%, kecemasan berat 4%, dan sebanyak 2% mahasiswa mengalami kecemasan berat.¹⁰

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2018.

Metode

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian yang digunakan adalah rancangan deskriptif analitik yaitu rancangan penelitian yang bermaksud untuk mencari 2 hubungan antara dua variabel. Dalam melakukan penelitian ini tujuan penulis menggunakan metode *Cross sectional*.

peneliti melakukan pengukuran variabel pada saat tertentu, artinya tiap subjek hanya diobservasi satu kali dan pengukuran variabel subjek dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta, yaitu dikampus A Cirendeu dan kampus B yang bertempat di Cempaka Putih.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada November 2018.

C. Subjek penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dalam subjek yang akan digunakan dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan angkatan 2018 yang sedang melakukan penyesuaian diri di perguruan tinggi Universitas Muhammadiyah Jakarta.

2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan angkatan 2018 yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi penelitian yang berjumlah 144 orang.

D. Teknik Sampling

Cara pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.³⁹

E. Kriteria Inklusi dan Eklusi

1. Inklusi

a. Mahasiswa angkatan 2018 yang terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

b. Hadir pada saat peneliti membagikan kuesioner dan melakukan wawancara

c. Bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar inform consent

d. Mengisi kuesioner secara lengkap

2. Kriteria eklusi

a. Bukan merupakan mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta angkatan 2018

b. Mahasiswa yang sedang dalam masa cuti atau tidak hadir pada saat peneliti membagikan kuesioner dan wawancara

c. Mengonsumsi obat-obatan anti depressan, anti psikotik atau anti ansietas

F. Variabel

Identifikasi variabel merupakan langkah langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsi masing-masing. Variabel bebas merupakan suatu variabel yang variasinya dapat mempengaruhi variabel lain. Dapat pula dikatakan bahwa variabel bebas merupakan variabel yang pengaruhnya terhadap variabel yang lain. Sedang variabel tergantung merupakan variabel penelitian yang diukur dengan tujuan untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Dalam penelitian ini digunakan dua variabel yakni variabel bebas (*independen*), yaitu penyesuaian diri diperguruan tinggi prodi kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta dan variabel terikat (*dependen*) yaitu kecemasan pada mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta.

G. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala
Penyesuaian diri	Penyesuaian diri adalah suatu proses untuk menghadapi situasi baru yang dilakukan oleh mahasiswa	Kuesioner SACQ (The Student Adaptation to College Questionnaire)	Kuesioner	0= Tinggi 1= Rendah	Ordinal
Kecemasan	suatu kondisi emosi dengan adanya rasa tidak nyaman pada diri seseorang yang tidak diketahui secara jelas penyebabnya	Kuesioner HARS (Hamilton Rating Scale for Anxiety)	Memberikan kuesioner dan wawancara	0 : Tidak ada cemas; 1: Kecemasan ringan; 2: Kecemasan sedang; 3: Kecemasan berat; 4: Kecemasan berat sekali.	Ordinal

H. Instrumen Penelitian

a. Instrumen Kecemasan

Kuesioner HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety) salah satu skala yang dikembangkan untuk mengukur tingkat keparahan kecemasan. Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959 yang diperkenalkan oleh Max Hamilton yang sudah diuji validitas dan reliabilitas dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada trial clinic.³⁹

Kuesioner HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety) terdiri dari 14 pertanyaan yang terdiri dari kumpulan gejala kecemasan. Masing masing kelompok gejala diatas diberi penilaian angka antara 0-4, yang dirincikan sebagai berikut, 0= tidak ada gejala sama sekali; 1= gejala ringan, apabila terdapat 1 dari semua gejala yang ada; 2= gejala sedang jika terdapat separuh dari gejala yang ada; 3= gejala berat jika terdapat lebih dari separuh dari gejala yang ada; dan 4= gejala berat sekali jika terdapat semua gejala yang ada. Masing-masing nilai dari 14 kelompok gejala dijumlahkan dan dinilai derajat kecemasannya, yaitu: < 14: tidak ada kecemasan; 14-20: kecemasan ringan; 21- 27: kecemasan sedang; 28-41: kecemasan berat; dan 42-56: kecemasan berat sekali.³⁹

b. Instrumen Penyesuaian Diri

Instrumen atau alat ukur yang digunakan pada penelitian ini The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya.³⁴ Instrumen The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) memiliki tingkat reabilitas atau keandalan yang cukup tinggi 0.92-0.95.

Instrumen ini mengukur empat dimensi penyesuaian diri di perguruan tinggi, yaitu academic adjustment, social adjustment, personal-emotional adjustment dan goal-commitment institutional attachment.³⁴

Alat ukur ini terdiri dari pernyataan favorable (positif) dan unfavorable (negatif), dengan rentang skala empat poin, yaitu untuk item favorable (positif) terdiri dari: "4" (Sangat Setuju), "3" (Setuju), "2" (Tidak Setuju) Dan "1" (Sangat Tidak Setuju). Untuk item unfavorable (negatif) pemberian skor dilakukan secara terbalik (reverse score) "1" (Sangat Setuju), "2" (Setuju), "3" (Tidak Setuju), Dan "4" (Sangat Tidak Setuju). Hal tersebut bertujuan mempermudah subjek penelitian dalam merespon item.

Jumlah pernyataan yang dilakukan dalam penelitian berjumlah 52 pernyataan dan untuk pernyataan Penyesuaian Akademis berjumlah 18 dengan pernyataan favorable (positif) ada 10 pernyataan pada kuesioner yaitu nomor 1,2,3,6,7,10,11,16,17,18 dan pernyataan unfavorable (negatif) ada 8 pernyataan pada kuesioner yaitu nomor 4,5,8,9,12,13,14,15. Kemudian untuk pernyataan Penyesuaian Sosial berjumlah 16 dengan pernyataan favorable (positif) ada 11 pernyataan pada kuesioner yaitu nomor 19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,34 dan pernyataan unfavorable (negatif) ada 5 pernyataan pada kuesioner yaitu nomor 29,30,31,32,33. Sedangkan untuk pernyataan Penyesuaian Personal Emosi berjumlah 10 dengan pernyataan favorable (positif) ada 1 yaitu nomor 40 dan pernyataan unfavorable (negatif) ada 9 pernyataan yaitu nomor 35,36,37,38,39,41,42,43,44. Dan untuk pernyataan Tujuan-Komitmen terhadap Institusi berjumlah 8 dengan pernyataan favorable (positif) ada 3 pernyataan yaitu nomor 45,49,50 sedangkan pernyataan unfavorable (negatif) ada 5 dengan nomor 46,47,48,51,52.⁴⁰

I. Teknik Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data berdasarkan cara memperoleh data, jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer, yaitu berupa jawaban dari hasil wawancara dan hasil pengisian kuesioner berdasarkan kuesioner yang diberikan.

J. Pengolahan Data

Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer memakai program software Microsoft Excel 2010 atau IBM SPSS Statistik 22.

1. Editing / Memeriksa

Editing/Memeriksa adalah memeriksa kelengkapan data yang telah terkumpul: antara lain identitas responden, kelengkapan pengisian kuesioner, kejelasan pengisian kuesioner dan perhatikan apakah terdapat kesalahan pengisian sehingga bisa diperbaiki ditempat dengan segera.

2. Coding

Coding adalah memberi tanda kode, untuk memudahkan klasifikasi, klasifikasi dilakukan dengan jalan menandai masing-masing jawaban dengan kode berupa angka kemudian dimasukkan ke dalam lembaran table kerja guna mempermudah membacanya.

3. Entry

Memasukkan data sesuai dengan kodenya dan melanjutkan dengan memproses data agar dapat dianalisis. Proses data dikerjakan dengan bantuan komputer.

4. Cleaning (Pembersihan Data)

Cleaning merupakan kegiatan mengecek kembali data yang sudah dientry, dimana data diperiksa kembali kebenarannya dengan melihat missing, variasi dan konsistensi data agar seluruh data yang dientry bebas dari kesalahan.

5. Processing

Setelah diedit dan diberi kode yang sesuai, data diproses melalui program Komputer SPSS.

6. Tabulating

Tabulating merupakan kegiatan memasukkan hasil data menurut variabel yang akan dianalisis. Dari data mentah tersebut selanjutnya dilakukan penataan data kemudian menyusun dalam bentuk tabel atau grafik sesuai kriteria yang telah ditentukan.

K. Penyajian Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat ini dilakukan untuk memperoleh gambaran atau deskripsi pada masing-masing variabel tidak terikat maupun variabel terikat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini menghasilkan distribusi dan persentasi dari tiap variabel.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel bebas (*Independen*) dengan variabel terikat (*dependen*) dengan menggunakan Uji *Chi-Square*. Adapun rumus untuk uji *Chi-Square* adalah :

$$\chi^2 = \frac{\sum (O - E)^2}{E}$$

Keterangan :

χ^2 = Nilai *Chi-Square*

O = Nilai Observasi

E = Nilai Ekspektasi

Digunakan derajat kemaknaan $\alpha = 0.05$ sehingga jika nilai hitung p-value $< 0,05$ (p-value $< \alpha$) berarti ada hubungan yang bermakna dan p-value $> 0,05$ (p-value $> \alpha$) yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna.

L. Etika Penelitian

1. Sebelum melakukan penelitian maka peneliti akan meminta izin pada beberapa institusi terkait.
2. Sebelum meminta responden untuk mengisi instrumen penelitian, peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan penelitian, serta meminta persetujuan responden untuk ikut serta dalam penelitian dengan meminta tanda tangan dalam lembar inform consent.

Setiap responden akan dijamin kerahasiaannya atas data yang diperoleh dari hasil kuesioner dan wawancara

Hasil

1. Gambaran Subjek Penelitian

Pada penelitian ini sampel adalah keseluruhan populasi. Dari semua mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta angkatan 2018. Sebanyak 144 mahasiswa yang masuk dalam kriteria inklusi dan menjadi responden penelitian. Selanjutnya akan dipaparkan penjelasan lebih detail dalam tabel berikut mengenai subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia dan tempat tinggal.

1. Karakter Responden

Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tempat tinggal.

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	41	28,5
Perempuan	103	71,5
Total	144	100

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi frekuensi tempat tinggal mahasiswa baru, dari 144 mahasiswa yang menjadi responden didapatkan bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama sebanyak 84 orang (58,3%), mahasiswa yang tinggal di kos sebanyak 40 orang (27,1%) dan mahasiswa yang tinggal di rumah sebanyak 21 orang (14,6%).

2. Kategori Hasil Penelitian

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tempat Tinggal Responden

Tempat Tinggal	Frekuensi	%
Asrama	83	57,6
Kosan	40	27,8
Rumah	21	14,6
Total	144	100

Berdasarkan tabel 4.2 dari 144 mahasiswa baru yang menjadi responden didapatkan bahwa mahasiswa yang berusia 17 tahun sebanyak 19 responden (13,2%), usia 18 tahun sebanyak 87 responden (60,4%), usia 19 tahun sebanyak 33 responden (22,9%), usia 20 tahun sebanyak 1 responden (0,7%), usia 21 tahun sebanyak 1 responden (0,7%), usia 23 tahun sebanyak 1 responden (0,7%), dan usia 24 tahun sebanyak 1 responden (0,7%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Umur	Frekuensi	%
17	19	13,2
18	87	60,4
19	33	22,9
20	1	0,7
21	1	0,7
23	1	0,7
24	1	0,7
26	1	0,7
Total	144	100

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi jenis kelamin pada 144 mahasiswa baru Program Studi Kedokteran yang menjadi responden didapatkan jumlah responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 41 orang dan jumlah responden jenis kelamin perempuan sebanyak 103 orang.

Sebelum membahas lebih lanjut, perlu diketahui bahwa skor yang digunakan dalam analisis statistik merupakan skor faktor yang dihitung untuk menghindari estimasi bias dari kesalahan pengukuran. Indeks yang menjadi nilai tengah pada variabel kuesioner SACQ adalah nilai mean yang digunakan untuk menjelaskan gambaran umum tentang statistik deskriptif dari variabel variabel SACQ. Sedangkan untuk gambaran dari Kecemasan peneliti menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) dengan skala yang sudah ditentukan.

Tujuan dari kategorisasi variabel adalah menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok. Pada penyesuaian diri peneliti mengelompokan responden dengan kategori tinggi dan rendah, sedangkan untuk variabel kecemasan dikelompokan sesuai dengan ketentuan yang ada antara lain tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, kecemasan sangat berat.

3. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah bertujuan untuk melihat suatu gambaran dari masing masing suatu variabel, dalam penelitian ini adalah gambaran tingkat penyesuaian diri dan gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2018. Data ini merupakan data primer yang dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan melakukan wawancara. Sebelum melakukan analisis data akan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Bertujuan untuk membuktikan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Untuk membuktikanya bisa menggunakan Lilliefors yang meliputi pengujian normalitas variabel penyesuaian diri dan variabel kecemasan diperguruan tinggi. dengan menggunakan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan banyaknya $n = 144$ dan didapatkan hasil berikut

Tabel 4. 4 Uji Normalitas Kecemasan

Kolmogorov-Smirnov^a			
		Derajat	
Tingkat Kecemasan	Statistik	beb as	Signifikasi
	,169	144	,000

Berdasarkan tabel 4.4 pengujian normalitas kecemasan mahasiswa baru menghasilkan data yang tidak berdistribusi normal, karena nilai Sig. Kolmogorov-Smirnov^a sebesar $0,001 < \alpha (0,05)$.

Tabel 4. 5 Uji Normalitas Penyesuaian Diri

Kolmogorov-Smirnov^a			
		Derajat	
Penyesuaian Diri	Statistik	bebas	Signifikasi
	,066	144	,200

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa hasil uji normalitas penyesuaian diri mahasiswa baru menghasilkan data berdistribusi normal, karena nilai Sig. Kolmogorov-Smirnov^a sebesar $0,2 > \alpha (0,05)$. Sesuai dengan ukuran pemusatan maka peneliti menggunakan nilai mean sebagai nilai tengah pengukuran ini.

a. Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Responden

Penyesuaian Diri	Frekuensi	%
Tinggi	75	52,1
Rendah	69	47,9
Total	144	100

Data pada tabel 4.6 menunjukkan hasil persentase penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama sebanyak 75 mahasiswa (52,1%) memiliki penyesuaian diri yang tinggi dan 69 mahasiswa (47,9%) memiliki penyesuaian diri yang rendah.

b. Penyesuaian Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama

Tabel 4. 7 Penyesuaian Akademis Responden

Penyesuaian Akademis	Frekuensi	%
Tinggi	78	54,2
Rendah	66	45,8
Total	144	100

Data pada tabel 4.7 menunjukkan hasil persentase penyesuaian akademis mahasiswa tahun pertama sebanyak 78 mahasiswa (54,2%) memiliki penyesuaian akademis yang tinggi dan 66 mahasiswa (45,8%) memiliki penyesuaian akademis yang rendah.

c. Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Tahun Pertama

Tabel 4. 8 Penyesuaian Sosial Responden

Penyesuaian Sosial	Frekuensi	%
Tinggi	90	62,5
Rendah	54	37,5
Total	144	100

Data pada tabel 4.8 menunjukkan hasil persentase penyesuaian sosial mahasiswa tahun pertama sebanyak 90 mahasiswa (62,5%) memiliki penyesuaian sosial yang tinggi dan 54 mahasiswa (37,5%) memiliki penyesuaian sosial yang rendah.

d. Penyesuaian Emosional Pada Mahasiswa Tahun Pertama

Tabel 4. 9 Penyesuaian Emosi Responden

Penyesuaian Emosi	Frekuensi	%
Tinggi	75	52,1
Rendah	69	47,9
Total	144	100

Data pada tabel 4.9 menunjukkan hasil persentase penyesuaian emosional mahasiswa tahun pertama sebanyak 75 mahasiswa (52,1%) memiliki penyesuaian emosional yang tinggi dan 69 mahasiswa (47,9%) memiliki penyesuaian emosional yang rendah.

e. Komitmen Tujuan pada mahasiswa tahun pertama

Tabel 4.10 Penyesuaian Komitmen Responden

Penyesuaian Komitmen	Frekuensi	%
Tinggi	83	57,6
Rendah	61	42,4
Total	144	100

Data pada tabel 4.10 menunjukkan hasil persentase penyesuaian komitmen tujuan mahasiswa tahun pertama sebanyak 83 mahasiswa (57,6%) memiliki penyesuaian komitmen tujuan yang tinggi dan 61 mahasiswa (42,4%) memiliki penyesuaian komitmen tujuan yang rendah.

f. Tingkat Kecemasan pada mahasiswa tahun pertama

Tabel 4. 11 Tingkat Kecemasan Pada Responden

Tingkat Stress	Frekuensi	%
Tidak cemas	51	35,4
Ringan	62	43,1
Sedang	14	9,7
Berat	16	11,1
Berat Sekali	1	0,7
Total	144	100

Data pada tabel 4.11 menunjukkan hasil persentase tingkat kecemasan pada responden. Sebanyak 51 mahasiswa (35,4%) tidak cemas, 62 mahasiswa (43,1%) memiliki tingkat kecemasan ringan, 14 mahasiswa (9,7%) memiliki tingkat stress sedang, 16 mahasiswa (11,1%) memiliki tingkat cemas berat dan sebanyak 1 mahasiswa (0,7%) memiliki tingkat cemas berat sekali.

4. Analisis Bivariat

Dalam tujuan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel, maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat. Analisis Bivariat bertujuan untuk menguji ada tidaknya hubungan variabel bebas dan variabel terikat dengan uji statistik yang disesuaikan dengan tujuan dan skala data.

- a. Hubungan penyesuaian diri mahasiswa dengan kecemasan pada mahasiswa tahun pertama

Tabel 4.12 Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan

Penyesuaian Diri	Kecemasan					p-value
	Tidak cemas	Ringan	Sedang	Berat	Berat Sekali	
Tinggi	46	23	3	3	0	0.0000
Rendah	5	39	11	13	1	
TOTAL	51	62	14	16	1	

Berdasarkan data pada tabel 4.12 diatas didapatkan mahasiswa baru yang memiliki penyesuaian diri tinggi dengan jumlah 75 orang, 46 orang mahasiswa mengalami tingkat kecemasan tidak cemas dan 29 orang mahasiswa lainnya mengalami cemas. Sedangkan mahasiswa baru yang memiliki penyesuaian diri rendah dengan jumlah 69 orang, dengan 5 orang mahasiswa tidak cemas dan 64 lainnya cemas.

Berdasarkan data pada tabel 4.12 diatas didapatkan bahwa antara penyesuaian diri dengan kecemasan responden memiliki hasil $P_{value} = 0.000$, Nilai tersebut kurang dari alpha (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan.

Tabel 4. 13 Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan

penyesuaian diri	Kecemasan		p value	OR	CI (95%)
	Tidak Cemas	Cemas			
Tinggi	46	29	0,000	20,303	7,307 – 56,413.
Rendah	5	364			
TOTAL	4	47			

Analisis *Chi Square* dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antar dua variabel yang kemudian dilanjutkan dengan analisis Odds Ratio yang bertujuan untuk menunjukkan kecenderungan terjadinya suatu kejadian (dampak) yang disebabkan oleh suatu paparan.

Berdasarkan tabel 4.13 diperoleh nilai Odds Ratio sebesar 20,303 yang artinya risiko untuk terjadinya kecemasan pada mahasiswa baru baru program studi kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan penyesuaian diri rendah 20,303 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa tahun dengan penyesuaian diri tinggi. Serta memiliki tingkat kepercayaan 95% yang terletak antara 7,307 – 56,413.

Diskusi

Bagi mahasiswa tahun pertama, memasuki perguruan tinggi sama seperti halnya memulai jenjang baru layaknya siswa SD memasuki SMP dan siswa SMP memasuki SMA, setiap jenjang

memiliki masalah masing-masing. Bagi remaja, sesuatu yang baru menjadi hal yang unik dan menarik untuk dilewati, namun tidak sedikit remaja merasa khawatir untuk menghadapi lingkungan dan suasana baru. Penyesuaian diri menjadi permasalahan umum yang sering di jumpai pada mahasiswa baru. Hampir seluruhnya permasalahan berkaitan dengan penyesuaian pada situasi baru di perguruan tinggi.⁴¹

Penyesuaian diri cukup sulit untuk dilakukan, masa remaja yang merupakan masa transisi antara masa anak dan masa dewasa yang terjadi adanya perubahan biologis, perubahan kognitif, serta sosial-emosional dengan rentang usia antara 13-17 tahun. Saat seseorang memasuki dunia perkuliahan maka otomatis akan dihadapkan oleh berbagai macam perubahan dan pada saat itu pula mahasiswa dituntut untuk mampu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan. Ketika memasuki dunia perguruan tinggi berarti mahasiswa sudah diberikan suatu kemudahan dan memiliki hak untuk menentukan sendiri hal-hal yang berkaitan dengan akademisnya.⁴¹

1. Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru

Berdasarkan hasil data pada tabel 4.6 menunjukkan gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru program studi kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta adalah sebanyak 75 mahasiswa (52,1%) memiliki penyesuaian diri yang tinggi dan 69 mahasiswa (47,9%) penyesuaian diri yang rendah. Penelitian ini hampir sama dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Syalara pada tahun 2015 yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama 75 responden (54.0 %) yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi dan 64 responden (46,0 %) yang memiliki penyesuaian diri yang rendah.⁴²

Hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa baru memiliki penyesuaian diri yang tinggi sehingga mampu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru dengan baik. Namun tidak sedikit juga mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah .

Penelitian lain dilakukan oleh L. M. Dahyan Davis pada tahun 2011 ditemukan bahwa pada 224 mahasiswa tahun pertama di Universitas Indonesia banyak mengalami masalah penyesuaian diri. Masalah penyesuaian diri yang paling banyak terjadi pada siswa tahun lalu antara lain kecemasan menghadapi ujian, tidak tahu cara belajar yang efektif, memiliki konsentrasi yang buruk, sulit berbicara di depan kelas, sulit fokus saat bekerja, tidak memberi cukup waktu untuk belajar, lemah dalam karya tulis, ingatan yang buruk, takut gagal di perguruan tinggi.

Terdapat tiga kriteria perilaku yang menunjukkan seseorang berhasil melakukan penyesuaian diri antara lain mencapai nilai akademis yang baik, mampu memanfaatkan sarana bantuan psikologis dan konseling yang ada di fakultas bila diperlukan, serta menyelesaikan studi dengan tepat waktu.³⁴

Adapun mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri rendah bisa disebabkan oleh beberapa faktor yang menghambat penyesuaian diri antara lain:³³

1. Adanya pemisahan atau tidak baurnya pergaulan kampus

Adanya pemisahan atau tidak baurnya pergaulan di kampus dapat disebabkan oleh terlalu ketatnya persaingan antar per-group, tekanan senioritas, dan lain-lain.

2. Biaya kuliah yang mahal dan beban tanggungan hidup semasa kuliah

Masalah keuangan, yaitu biaya kuliah yang mahal dan besarnya beban tanggungan hidup semasa kuliah dapat menghambat mahasiswa untuk dapat menyesuaikan dirinya di perguruan tinggi dengan baik.

3. Tidak memadainya asistensi bagi mahasiswa yang tidak siap (unprepared)

Tidak semua mahasiswa tahun pertama siap untuk mulai berkuliah. Banyak mahasiswa yang belum siap untuk menghadapi perubahan di pendidikan tinggi, terutama bagi mahasiswa yang berasal dari daerah. Tidak adanya asistensi atau bantuan bagi mahasiswa yang belum siap tersebut dapat menghambatnya dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi.

a. Penyesuaian akademis

Data pada tabel 4.7 menunjukkan hasil persentase penyesuaian akademis mahasiswa tahun pertama sebanyak 78 mahasiswa (54,2%) memiliki penyesuaian akademis yang tinggi dan 66 mahasiswa (45,8%) memiliki penyesuaian akademis yang rendah. Hasil data diatas menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa baru memiliki penyesuaian diri yang tinggi sehingga mampu melakukan penyesuaian diri dalam bidang akademik dengan baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Syalara, didapatkan 71 responden (51,1%) memiliki penyesuaian akademis yang tinggi dan 68 responden (48,9 %) memiliki penyesuaian akademis yang rendah.³³

Seseorang yang dapat mampu penyesuaian akademik dengan baik, maka mahasiswa tersebut akan dapat mencapai prestasi akademik yang baik pula. Pada mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik di perguruan tinggi, akan timbul masalah-masalah dalam akademiknya seperti memiliki IPK yang kurang memuaskan, adanya kesulitan dalam menerima materi dan lain sebagainya yang berhubungan dengan bidang akademik.⁴³

b. Penyesuaian sosial

Data pada tabel 4.8 menunjukkan hasil persentase penyesuaian sosial mahasiswa tahun pertama sebanyak 90 mahasiswa (62,5%) memiliki penyesuaian sosial yang tinggi dan 54 mahasiswa (37,5%) memiliki penyesuaian sosial yang rendah. Hal serupa dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan hasil persentase dimensi penyesuaian sosial sebanyak 70 responden (50,4%) memiliki penyesuaian sosial yang tinggi dan 69 responden (49,6%) memiliki penyesuaian sosial yang kurang. Dengan demikian, dari hasil sebaran pada dimensi penyesuaian sosial pada mahasiswa tahun pertama memiliki penyesuaian sosial yang cukup baik.⁴²

Seseorang yang memiliki penyesuaian diri sosial yang efektif, mampu untuk mencapai tingkat keakraban yang cocok dalam membina hubungan sosial disekitarnya. Ditandai adanya rasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain sekaligus mampu mengelola serta membangun hubungan dengan orang lain. Selain itu, mereka pun akan menjadikan orang-orang di sekitarnya nyaman dengan keakraban tersebut.⁴¹

Jika seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan dia akan diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Dengan kata lain, orang itu mampu menyesuaikan sendiri dengan baik terhadap lingkungannya.⁴¹

c. Penyesuaian emosional

Data pada tabel 4.9 menunjukkan hasil persentase penyesuaian emosional mahasiswa tahun pertama sebanyak 75 mahasiswa (52,1%) memiliki penyesuaian emosional yang tinggi dan 69 mahasiswa (47,9%) memiliki penyesuaian emosional yang rendah. Hasil yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan hasil 75 responden (54,0%) memiliki penyesuaian emosional yang tinggi dan 64 tingkat yang rendah (46%).⁴²

Dengan demikian, dari hasil sebaran pada dimensi emosional mahasiswa tahun pertama sebagian besar memiliki penyesuaian emosional yang tinggi.

Penyesuaian personal emosional terdiri dari dua bagian yakni secara psikologis (seseorang yang melakukan penyesuaian diri ini merasakan kesejahteraan psikologis) dan fisik yaitu seseorang yang dikatakan mampu untuk merasakan adanya kesejahteraan nyata fisik.³⁴

Individu dengan penyesuaian emosional baik memiliki kehidupan emosi yang sehat. Orang tersebut memiliki kemampuan menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang saat itu dialami serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut dalam spektrum yang luas.²⁰ Selain itu orang yang memiliki kehidupan emosi yang sehat mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan mampu mengontrol emosi dengan baik dalam menghadapi situasi situasi yang terjadi.²⁸

d. Komitmen tujuan pada mahasiswa tahun pertama

Data pada tabel 4.10 menunjukkan hasil persentase penyesuaian komitmen tujuan mahasiswa tahun pertama sebanyak 83 mahasiswa (57,6%) memiliki penyesuaian komitmen tujuan yang tinggi dan 61 mahasiswa (42,4%) memiliki penyesuaian komitmen tujuan yang rendah. Penelitian lain menunjukkan hasil penelitiannya yaitu 75 responden (54,0%) memiliki penyesuaian emosional yang tinggi dan 64 tingkat yang rendah.⁴²

Individu dengan penyesuaian diri komitmen tujuan ini merupakan individu yang memiliki rasa nyaman dan kelekatan terhadap universitas nya. Biasanya seseorang memiliki perasaan dan kepuasan berada di perguruan tinggi sendiri yang nantinya akan memberikan sikap kepatuhan terhadap peraturan yang ada.³⁴ Penyesuaian diri komitmen tujuan pada mahasiswa tahun pertama dianggap sebagai indikator keberhasilan dalam melakukan adaptasi.

2. Kecemasan Pada Mahasiswa Baru

Data pada tabel 4.11 menunjukkan hasil persentase tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama. Sebanyak 51 mahasiswa (35,4%) tidak cemas, 62 mahasiswa (43,1%) memiliki tingkat kecemasan ringan, 14 mahasiswa (9,7%) memiliki tingkat stress sedang, 16 mahasiswa (11,1%) memiliki tingkat cemas berat dan sebanyak 1 mahasiswa (0,7%) memiliki tingkat cemas berat sekali. Hasil diatas menunjukkan bahwa kecemasan dapat terjadi pada mahasiswa kedokteran. Penelitian lain

yang dilakukan oleh Dyah Chandratika pada tahun 2014. Dari 170 mahasiswa didapatkan hasil sesuai pada gambar 1 yaitu: Mahasiswa tanpa kecemasan (normal) sebanyak 127 orang (74,71%), mahasiswa dengan kecemasan tingkat ringan-sedang sebanyak 38 orang (22,35%), mahasiswa dengan kecemasan tingkat sedang-berat sebanyak 3 orang (1,76%), dan mahasiswa dengan kecemasan tingkat berat sekali/panik sebanyak 2 orang (1,18%).⁹

Dengan demikian dapat disimpulkan kebanyakan mahasiswa tidak mengalami kecemasan, namun tidak sedikit juga mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan.

Masa kuliah adalah masa dimana seseorang mengalami suatu peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, termasuk adanya perkembangan secara psikologis. Mahasiswa tidak hanya memiliki tugas untuk belajar, namun harus mulai memikirkan bagaimana masa depannya kelak. Semua perubahan tersebut menyebabkan mahasiswa cukup rentan untuk mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah gangguan kecemasan, terutama bagi mahasiswa tingkat awal yang sedang mengalami masa transisi perkuliahan.

Menurut Dyah Chandratika dan Susy Purnawati mahasiswa sering mengalami kecemasan, adalah akibat dari faktor psikososial, dimana mahasiswa tidak merespon secara tepat dan akurat terhadap stressor misalnya terhadap perubahan-perubahan situasi baru. Gangguan kecemasan pada mahasiswa dapat mempengaruhi proses akademik. Hal ini menyebabkan terganggunya kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, daya ingat yang buruk dan lain-lain. Sehingga dapat mengganggu proses belajar.⁹

Berdasarkan masa pendidikannya, mahasiswa kedokteran tahun pertama memiliki resiko lebih tinggi untuk lebih mengalami cemas dibanding mahasiswa fakultas lain. Hal-hal yang dapat menyebabkan masalah psikologis ini diantaranya adalah adanya tekanan akademik, belum familiar dengan lingkungan pendidikan yang baru dan ekspektasi yang tidak sesuai dengan realitas yang ada. Semua penemuan tersebut di atas mengindikasikan bahwa mahasiswa kedokteran tahun pertama sangat rentan untuk mengalami masalah psikologis. Mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki kecemasan yang lebih tinggi.⁵ Selain itu Mahasiswa harus mengikuti jadwal kuliah yang padat, adanya kegiatan tutoria, praktikum, skills lab, dan tuntutan untuk belajar mandiri di luar jam yang telah disediakan, sehingga tekanan dan beban terhadap kondisi fisik dan mental mahasiswa kedokteran lebih berat dibandingkan bidang pendidikan yang lain.

3. Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan

Berdasarkan data pada tabel 4.12 di atas didapatkan mahasiswa baru yang memiliki penyesuaian diri tinggi sebanyak 75 orang, dengan tingkat kecemasan tidak cemas sebanyak 46 orang, ringan sebanyak 23 orang, tingkat kecemasan sedang 3 orang, tingkat kecemasan berat 3 orang dan tidak ada mahasiswa baru yang memiliki penyesuaian diri tinggi mengalami tingkat kecemasan berat sekali. Sedangkan, mahasiswa baru yang memiliki penyesuaian diri yang rendah dengan jumlah 69 orang mengalami tingkat kecemasan tidak cemas sebanyak 5 orang, ringan sebanyak 39 orang, tingkat kecemasan sedang 11 orang, tingkat kecemasan berat 13 orang dan tingkat kecemasan berat sekali sebanyak 1 orang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin baik penyesuaian diri seseorang semakin sedikit kecemasan yang terjadi.

Hal ini sesuai dengan pendapat Haber & Runyon, dimana salah satu karakteristik penyesuaian diri yang efektif yaitu adalah kemampuan mahasiswa untuk mengatasi terjadinya gangguan kecemasan dan stres. Seseorang akan menyadari adanya kepentingan dalam berhubungan dengan orang sekitarnya. Terkadang seseorang berharap untuk mendapat kepuasan sesegera mungkin, namun hal tersebut seringkali terhalang oleh kenyataan yang terjadi, sehingga ekspektasi tidak sesuai dengan realita, kemudian muncul rasa cemas dan stres. Individu tidak dapat berharap meraih tujuan dalam waktu tertentu, harus menyadari untuk menunda kebutuhan agar tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik ialah apabila ia mampu menetapkan tujuan, mengatasi berbagai masalah dan konflik yang terjadi dalam hidupnya.²

Kecemasan dalam penyesuaian diri dapat terjadi yang diakibatkan karena aspek fisik dan aspek kognitif. Pada aspek fisik yang terjadi secara langsung ketika seseorang sedang melakukan proses menyesuaikan diri. Seseorang yang mengalami kecemasan dalam penyesuaian diri biasanya menjadi gelisah, gugup tidak karuan, tangan atau anggota tubuh bergetar, serta kerutan dahi yang meningkat dari biasanya. Kecemasan dalam penyesuaian diri juga cenderung disebabkan oleh aspek kognitif yang terjadi secara langsung yakni khawatir tentang sesuatu yang buruk akan terjadi, karena aspek-aspek ini terjadi secara langsung akan mudah sekali dilihat oleh orang lain.²⁸

Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam penyesuaian diri adalah pengalaman buruk pada masa lalu. Seseorang yang memiliki masa lalu yang tidak menyenangkan biasanya memiliki kecemasan yang lebih tinggi karena mereka takut masa lalu yang menyeramkan itu akan terjadi lagi. Misalnya seseorang yang mengalami senioritas di SMA nya dia takut akan mengalami hal yang sama diperguruan tinggi. Faktor lain yang ikut berperan antara lain kepercayaan atau keyakinan. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi mampu melewati penyesuaian diri dengan baik.¹

Beberapa masalah yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa dalam proses penyesuaian diri dengan situasi dan status baru yang dihadapi,⁴⁴ yaitu:

1. Perbedaan Cara Belajar

Pelajar SMA biasanya memiliki cara belajar yang lebih pasif dibandingkan cara belajar diperguruan tinggi. Perbedaan sistem paket yang diterapkan di SMU dan sistem SKS di perguruan tinggi, membuat mahasiswa dituntut untuk lebih aktif.

2. Perpindahan Tempat

Pada sebagian besar mahasiswa, memasuki perguruan harus berpindah tempat dari tinggal bersama dengan orang tua, menjadi tinggal bersama dengan orang lain yang baru dikenal, bisa asrama, kost, kontrakan atau tinggal bersama saudara.

3. Mencari Teman Baru dan Hal-hal yang Berkaitan dengan Pergaulan

kesulitan lainnya yang dihadapi mahasiswa adalah dalam meningkatkan pengaruh kelompok sebaya, adanya perubahan dalam perilaku perilaku sosial, adanya pengelompokan sosial yang berbeda dengan sebelumnya, nilai nilai baru dalam mencari teman dan serta perubahan sosial lainnya.

4. Perubahan Relasi

Relasi antara orang tua-anak, antar saudara, antar teman diganti dengan relasi dosen-mahasiswa, mahasiswa mahasiswi, adik tingkat - kaka tingkat dan sebagainya.

5. Pengaturan Waktu

Mahasiswa memiliki kebebasan untuk mengatur waktu menurut kehendaknya sendiri, karena tidak ada orang lain yang mengontrol.

6. Nilai-nilai Hidup

Berbagai macam orang yang ditemui serta berbagai macam informasi yang diterima di perguruan tinggi yang biasanya lebih terbuka, dengan demikian dapat mengakibatkan mahasiswa yang bersangkutan mengalami krisis nilai.

Simpulan

1. Dari 144 mahasiswa yang menjadi responden didapatkan hasil persentase penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama sebanyak 75 mahasiswa (52,1%) memiliki penyesuaian diri yang tinggi dan 69 mahasiswa (47,9%) memiliki penyesuaian diri yang rendah.
2. Dari 144 mahasiswa yang menjadi responden didapatkan hasil persentase penyesuaian akademis mahasiswa tahun pertama sebanyak 78 mahasiswa (54,2%) memiliki penyesuaian akademis yang tinggi dan 66 mahasiswa (45,8%) memiliki penyesuaian akademis yang rendah.
3. Dari 144 mahasiswa yang menjadi responden didapatkan persentase penyesuaian sosial mahasiswa tahun pertama sebanyak 90 mahasiswa (62,5%) memiliki penyesuaian sosial yang tinggi dan 54 mahasiswa (37,5%) memiliki penyesuaian sosial yang rendah.
4. Dari 144 mahasiswa yang menjadi responden didapatkan persentase penyesuaian emosional mahasiswa tahun pertama sebanyak 75 mahasiswa (52,1%) memiliki penyesuaian emosional yang tinggi dan 69 mahasiswa (47,9%) memiliki penyesuaian emosional yang rendah.
5. Dari 144 mahasiswa yang menjadi respanden didapatkan menunjukkan hasil persentase penyesuaian komitmen tujuan mahasiswa tahun pertama sebanyak 83 mahasiswa (57,6%) memiliki penyesuaian komitmen tujuan yang tinggi dan 61 mahasiswa (42,4%) memiliki penyesuaian komitmen tujuan yang rendah.
6. Dari 144 mahasiswa yang menjadi respanden didapatkan sebanyak 51 mahasiswa (35,4%) tidak cemas, mahasiswa (43,1%) memiliki tingkat kecemasan ringan, 14 mahasiswa (9,7%) memiliki tingkat cemas sedang, 16 mahasiswa (11,1%) memiliki tingkat cemas berat dan sebanyak 1 mahasiswa (0,7%) memiliki tingkat cemas berat sekali.
7. Nilai Pearson *chi square* pada kolom asymp. Sig (2-sided) sebesar 0,001. Nilai tersebut kurang dari alpha (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan tingkat

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara penyesuaian diri terhadap lingkungan baru dengan Kecemasan. Dengan demikian diharapkan untuk mahasiswa mampu mengenali ciri ciri kecemasan lebih dini serta mengetahui tingkatan kecemasan yang dialami sehingga mampu mengatasi kecemasan dengan begitu dapat mengurangi kecemasan yang terjadi. Selain itu diharapkan bagi mahasiswa agar memahami pentingnya penyesuaian diri sehingga dapat dilakukan dengan sebaik baiknya dan tidak mengganggu proses belajar.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat lebih mengembangkan dan mendalami hal hal yang dapat menyebabkan kecemasan dalam proses penyesuaian diri.

3. Bagi Lembaga

Membuat program manajemen emosi khususnya bagi mahasiswa baru program studi kedokteran di Universitas Muhammadiyah Jakarta, sehingga dapat menanggulangi kecemasan akibat perubahan suasana dan lingkungan belajar yang baru.

Daftar Pustaka

1. Ghufroon MN. Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. 2012.
2. Nurbaiti, Khairunnisa. Rozali, A. Yuli. Hubungan Kecerdasaan Emosional Dengan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Baru. Skripsi. Jakarta; Universitas Esa. 2014.
3. Zubir, M. Dara. Hubungan Unggul Antara Psychological Well-Being Dan Collafe Adjustment Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia. Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia; Juni 2012
4. Davis, D.L. Gambaran Masalah Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia; 2012
5. Baykan Z, Nacar M, Cetinkaya F. Depression, Anxiety, and Stres Among Last-Year Students. Academic Psychiatry. Erciyes University Medical School; 2012.
6. Katz, C., Stein, M.B., Sareen, J. Anxiety Disorders in the DSM-5: New Rules on Diagnosis and Treatment. Mood and Anxiety Disorders Rounds. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments. 2:1-4. 2013.
7. Duckworth, K., Mental Illnes Facts and Numbers. Available at [www. Nami.org](http://www.Nami.org). 2013.
8. Departemen Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas); 2013.
9. Chandratika, D., & Purnawati, S. Gangguan Cemas Pada Mahasiswa Semester I DAN VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana". e-Jurnal Medika Udayana, 2014. 403- 414.
10. Hasianna, Stella Tinia dkk. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Satu di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha. Bandung ;2014.
11. Fitria, Dona. Ifdil. Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia).; Universitas negeri padang. 2016; 5(2)
12. Departemen Agama RI. Al-Quran dan terjemahanya. Jakarta; Tangerang. 1976.
13. Kaplan HI, Benjamin JS. Sinopsis Psikiatri Jilid 1. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher. 2010.
14. Sylvia D Elvira dkk. Buku Ajar Psikiatri. Badan Penerbit FKUI; Jakarta. 2013.
15. Mudjaddid, E. Pemahaman dan Penanganan Psikosomatik Gangguan Ansietas dan Depresi di Bidang Ilmu Penyakit Dalam. Edisi 2. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Pengetahuan Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006. p: 913
16. Warisna Asyah Nasution. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. Skripsi. Fk Unsyiah. 2012.
17. Dadang, Hawari. Manajemen Stress Cemas Dan Depresi. Jakarta; balai penerbit Fk Ui. 2011.
18. Nevid, J.S, Rathus, S.A, & Greene B. Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga. 2005:
19. Fadjar, Malik A dan Effendy, Muhadjir. Mahasiswa Calon Pemimpin Masa Depan. 2012
20. Ahmes Isra , Banu Hasena. Cognitive emotions: depression and anxiety in medical students and staff. Journal of critical care elsevier. 2009.

21. Lallo Daniel Alberth, Kandou L. F. Joyce, Munayang Herdy. Hubungan Kecemasan dan Hasil UAS-1 Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Tahun Ajaran 2012/2013. *Jurnal E- Clinic (ECL)*. Universitas Sam Ratulangi; 2012
22. Gerungan. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama. 2009.
23. Fudayartanta. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta; Global Pustaka Utama. 2009. p. 298
24. Semium, Yustinus, OFM, 2001. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius. 2001.
25. Parwoto, Afad Hajar. Peran Peer Group dalam Penyesuaian Diri Remaja Introvert. Skripsi. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
26. Syamsu Yusuf. LN. *Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya. 2004.
27. Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung; Remaja Rosdakarya, 2008. p.195
28. Haber,A. Runyon,R. *Psychology of Adjustment*. The Dorsey Press: USA. 1984.
29. Scheiders. *Personal Adjustment And Mental Health*. New York : Hult Rinerhart and Winson. 1964.
30. Garcia, G.A. The relationship of perceptions of campus climate and social support to adjustment to college for latina sorority and nonsorority members. University of Maryland, College Park: The Faculty of the Graduate School. 2005.
31. Julia, M., & Veni, B. An analysis of the factors affecting students' adjustment at a university in Zimbabwe. *International Education Studies*.2012.(5), 244-250.
32. Papalia, D. E. *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika, 2014.
33. Waller, Tremayne. O. A mixed method approach for assessing the adjustment of incoming first-year engineering students in a summer. Bridge program Dissertation: Graduate Faculty of The Virginia Polytechnic Institute and State University. 2009.
34. Baker,R , W & Siryk, B. Measuring Adjustment to collage. *Journal Of Counseling Psychology*.1984. 179-189
35. Hurlock, Elizabeth B.. *Perkembangan Anak* jilid dua. Jakarta: Erlangga. 1999
36. Sunarto dan Agung Hartono. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2002.
37. Arkhoff. *Adjusment and Mental Health*, New York : Graww Hill,. 1968.
38. Sugiono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & B*. Bandung : Alfabeta. 2007.
39. ADAA: Anxiety and Depression Association of America, [Http://www.adaa.org/understanding-anxiety](http://www.adaa.org/understanding-anxiety).2016
40. Millcham,Chairun Syah. Pengaruh Mootivasi Akademik,Gaya Belajar,dan Penyesuaian diri di Perguruan tinggi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Jakarta : 2014
41. Fathunisa, Aghnia. Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Panti Asuhan Muslimin. *Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi*. Jakarta; Universitas Negeri Jakarta. 2012.
42. Fatharani, Syalara. Hubungan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dengan Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas muhammadiyah Jakarta. Jakarta; Universitas Muhammadiyah Jakarta.Jakarta ; 2015
43. Warsito, H. Hubungan antara Self-efficacy dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*; 2009. 9 (1), 29-47
44. Alisjhabana, A., Sidharta, M., Brouwer, M.A.W. *Menuju Kesejahteraan Jiwa*. Gramedia, Jakarta. 1983.