



**GAMBARAN KECEMASAN PADA MAHASISWA PROFESI FARMASI DENGAN  
KEYAKINAN IRASIONAL TERKAIT HARAPAN ORANG TUA**

**Viona Dwi Ridyani**

Universitas Negeri Surabaya

e-mail: [viona.22068@mhs.unesa.ac.id](mailto:viona.22068@mhs.unesa.ac.id)

Diterima: 22/6/2026; Direvisi: 4/7/2026; Diterbitkan: 8/7/2026

**ABSTRAK**

Mahasiswa profesi farmasi tidak hanya bergulat dengan tuntutan akademik dan klinis yang berat, tetapi juga membawa beban psikologis dari dalam diri, salah satunya keyakinan bahwa kebahagiaan orang tua bergantung pada keberhasilan mereka menjadi apoteker. Keyakinan irasional inilah yang kemudian memicu kecemasan yang mengganggu fungsi sehari-hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana keyakinan irasional mengenai harapan orang tua berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada mahasiswa profesi farmasi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal pada seorang mahasiswa profesi farmasi berusia 22 tahun yang menjalani rawat inap di salah satu Rumah Sakit Paru Provinsi Jawa Timur. Data diperoleh melalui wawancara, observasi perilaku, dan telaah rekam medis, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami gangguan kecemasan yang ditandai dengan kesulitan tidur, penurunan nafsu makan, sakit kepala, nyeri perut, dan tremor. Analisis mengungkap adanya keyakinan irasional bahwa kebahagiaan orang tua sepenuhnya bergantung pada keberhasilannya menjadi apoteker. Keyakinan tersebut memunculkan tekanan psikologis yang kuat, perasaan terjebak, pengabaian kebutuhan fisik, serta distress emosional yang signifikan. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada partisipan tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh keyakinan irasional mengenai harapan orang tua. Temuan ini menegaskan pentingnya identifikasi dini terhadap keyakinan irasional sebagai dasar penyusunan intervensi psikologis yang berfokus pada restrukturisasi kognitif guna mendukung kesehatan mental mahasiswa profesi farmasi.

**Kata Kunci:** *Gangguan Kecemasan, Keyakinan Irasional, Studi Kasus, Mahasiswa Profesi Farmasi*

**ABSTRACT**

Pharmacy professional students are not only challenged by demanding academic and clinical responsibilities but also experience psychological burdens originating from within themselves, one of which is the irrational belief that their parents' happiness depends entirely on their success in becoming pharmacists. Such irrational beliefs may trigger anxiety that interferes with daily functioning. This study aimed to examine how irrational beliefs regarding parental expectations contribute to anxiety among pharmacy professional students. This study employed a qualitative approach using a single-case study design involving a 22-year-old pharmacy professional student who was hospitalized at a Provincial Pulmonary Hospital in East Java. Data were collected through interviews, behavioral observations, and medical record reviews and were analyzed using thematic analysis. The findings revealed that the participant experienced an anxiety disorder characterized by insomnia, decreased appetite, headaches, abdominal pain, and tremors. The analysis further indicated the presence of an irrational belief



that the participant's parents' happiness depended entirely on their success in becoming a pharmacist. This belief generated intense psychological pressure, feelings of being trapped, neglect of physical needs, and significant emotional distress. The findings suggest that the participant's anxiety was influenced not only by academic demands but also by irrational beliefs concerning parental expectations. These findings highlight the importance of early identification of irrational beliefs as a foundation for developing psychological interventions focused on cognitive restructuring to support the mental well-being of pharmacy professional students.

**Keywords:** *Anxiety Disorder, Irrational Beliefs, Case Study, Pharmacy Professional Students*

## PENDAHULUAN

Salah satu pendekatan yang menjelaskan peran faktor internal dalam munculnya gangguan emosional adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Menurut Ellis (1994), respons emosional individu tidak semata-mata ditentukan oleh peristiwa yang dialami (*activating event*), tetapi terutama oleh keyakinan (*beliefs*) yang dimiliki individu terhadap peristiwa tersebut. Dalam kerangka REBT, keyakinan yang bersifat tidak rasional, kaku, dan absolut dapat memunculkan berbagai konsekuensi emosional maupun perilaku yang maladaptif, termasuk kecemasan. Temuan empiris terkini mendukung konsep tersebut dengan menunjukkan bahwa keyakinan irasional berhubungan dengan meningkatnya kecemasan akademik, penurunan konsep diri akademik, dan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa, sedangkan restrukturisasi keyakinan menjadi lebih rasional berkontribusi terhadap penurunan distress psikologis (Turner et al., 2024).

Keyakinan irasional umumnya ditandai oleh pola pikir yang tidak fleksibel, tuntutan yang bersifat absolut terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta kecenderungan mengevaluasi situasi secara berlebihan. Pola pikir tersebut menyebabkan individu lebih rentan mengalami kecemasan ketika menghadapi tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, maupun konflik dalam pengambilan keputusan karier. Pada mahasiswa profesi farmasi, tekanan tersebut semakin kompleks karena mereka berada pada tahap transisi menuju dunia kerja yang menuntut kompetensi profesional sekaligus kesiapan psikologis. Turner et al. (2024) menunjukkan bahwa keyakinan irasional berperan dalam meningkatkan kecemasan ujian, sedangkan Muin et al. (2025) melaporkan bahwa tingginya stres yang dipersepsikan mahasiswa farmasi berkaitan dengan rendahnya resiliensi dan penurunan performa akademik. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan pembahasan pada keyakinan irasional yang berkaitan dengan harapan orang tua karena dianggap paling relevan dengan konteks mahasiswa profesi farmasi.

Dalam konteks budaya Indonesia yang bercirikan kolektivistik, keluarga memiliki peran penting dalam membentuk nilai, tujuan hidup, serta pilihan pendidikan individu. Keberhasilan akademik sering dipersepsikan sebagai bentuk tanggung jawab kepada keluarga sehingga mahasiswa terdorong memenuhi ekspektasi orang tua sebagai wujud balas budi. Zheng et al. (2023) menemukan bahwa harapan orang tua memperkuat hubungan antara stres akademik dan kecemasan mahasiswa melalui regulasi emosi, sedangkan Putra dan Ardi (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung memiliki dorongan kuat untuk memenuhi ekspektasi keluarga meskipun bertentangan dengan minat atau kondisi pribadinya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa harapan orang tua dapat diinternalisasi menjadi keyakinan yang bersifat absolut sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan ketika individu menghadapi hambatan akademik maupun konflik karier.

Berbagai penelitian selama lima tahun terakhir menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada mahasiswa profesi farmasi masih didominasi oleh tingginya prevalensi kecemasan,



stres, depresi, dan *burnout* yang dipengaruhi oleh beban akademik, praktik klinis, ujian kompetensi, serta keterbatasan waktu istirahat (Astuti & Hidayati, 2022; Herawati et al., 2022; Adams et al., 2022; Minshew et al., 2023; Fadilah et al., 2024; Atmaja & Yuwindry, 2025; Azizah et al., 2025; Pradubkham et al., 2026). Namun, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada identifikasi tingkat kecemasan maupun hubungan antarvariabel. Mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana harapan orang tua diinternalisasi menjadi keyakinan irasional sehingga memicu kecemasan pada mahasiswa profesi farmasi masih jarang dieksplorasi secara mendalam melalui pendekatan kualitatif. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan tidak hanya mendeskripsikan gejala kecemasan pada mahasiswa profesi farmasi, tetapi juga menjelaskan mekanisme terbentuknya kecemasan melalui proses internalisasi harapan orang tua menjadi keyakinan irasional berdasarkan model ABC dalam REBT. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi hubungan antara *activating event*, *beliefs*, dan *consequences* secara lebih komprehensif sehingga melengkapi penelitian terdahulu yang umumnya hanya menjelaskan hubungan antarvariabel. Temuan penelitian diharapkan memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan kajian REBT dalam konteks pendidikan profesi sekaligus memperkaya literatur mengenai peran faktor keluarga dalam pembentukan keyakinan irasional dan kecemasan. Selain itu, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan layanan konseling berbasis REBT yang lebih kontekstual bagi mahasiswa profesi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika kecemasan pada mahasiswa profesi farmasi yang memiliki keyakinan irasional terkait harapan orang tua melalui pendekatan studi kasus kualitatif. Penelitian ini juga bertujuan menjelaskan mekanisme terbentuknya kecemasan berdasarkan model ABC dalam REBT sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara keyakinan irasional, konflik pengambilan keputusan karier, dan kondisi psikologis mahasiswa profesi farmasi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan layanan konseling berbasis REBT maupun program pendampingan kesehatan mental di lingkungan pendidikan profesi, sekaligus menjadi referensi bagi penelitian lanjutan dengan desain multi-kasus atau longitudinal.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal (*single case study*) untuk menggambarkan kecemasan pada mahasiswa profesi farmasi yang memiliki keyakinan irasional terkait harapan orang tua. Studi kasus tunggal merupakan strategi penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami suatu fenomena secara mendalam dalam konteks kehidupan nyata dengan berfokus pada satu kasus tertentu yang dianggap mampu memberikan informasi yang kaya dan bermakna mengenai fenomena yang diteliti (Yin, 2018). Penelitian dilaksanakan pada Oktober 2024 di salah satu rumah sakit paru di Provinsi Jawa Timur. Partisipan adalah satu orang mahasiswa profesi farmasi berinisial IL (22 tahun) yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa profesi farmasi, mengalami gejala kecemasan, memiliki keyakinan irasional terkait harapan orang tua berdasarkan asesmen awal, dan bersedia menjadi partisipan. Sebelum pengumpulan data dilakukan, partisipan telah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta kerahasiaan data penelitian dan memberikan persetujuan (*informed consent*) secara tertulis



untuk berpartisipasi. Penelitian juga dilaksanakan dengan mengikuti ketentuan etik yang berlaku di institusi layanan kesehatan tempat penelitian dilakukan, sehingga seluruh informasi pribadi partisipan dijaga kerahasiaannya selama proses penelitian.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam sebanyak tiga sesi (14–16 Oktober 2024), observasi, dan studi dokumentasi rekam medis serta hasil asesmen psikologis. Instrumen penelitian menggunakan lembar asesmen psikologis standar yang diterapkan di rumah sakit sebagai pedoman asesmen klinis, yang memuat identitas partisipan, riwayat keluhan, hasil wawancara, hasil observasi, dan kesimpulan asesmen psikologis. Analisis data dilakukan secara tematik menggunakan model ABC dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* yang meliputi *activating event*, *beliefs*, dan *consequences*. Proses analisis mencakup transkripsi hasil wawancara, pengodean data, serta pengelompokan tema berdasarkan komponen ABC. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber yang membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta diperkuat dengan *member checking* kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian interpretasi peneliti terhadap pengalaman yang disampaikan. Selain itu, proses analisis didokumentasikan secara sistematis (*audit trail*) guna meningkatkan transparansi dan keterlacakan proses penelitian. Identitas partisipan disamarkan untuk menjaga kerahasiaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil asesmen melalui wawancara mendalam, observasi, dan telaah rekam medis yang dilakukan pada 14–16 Oktober 2024, diperoleh gambaran mengenai kondisi seorang mahasiswa Pendidikan Profesi Farmasi berinisial IL (22 tahun) yang mengalami gangguan kecemasan. Temuan menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami subjek tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik selama menjalani pendidikan profesi, tetapi juga oleh keyakinan irasional bahwa kebahagiaan orang tua sepenuhnya bergantung pada keberhasilannya menjadi apoteker. Keyakinan tersebut berkembang menjadi sumber tekanan psikologis yang memengaruhi kondisi emosional, perilaku, dan proses pengambilan keputusan karier.

Subjek berasal dari keluarga yang memberikan dukungan terhadap pendidikan. Meskipun orang tua tidak secara langsung memaksa subjek untuk melanjutkan pendidikan profesi, subjek menginternalisasi harapan keluarga sebagai suatu kewajiban yang harus dipenuhi. Subjek meyakini bahwa menjadi apoteker merupakan satu-satunya cara untuk membalas pengorbanan orang tua, membantu adik, serta memenuhi tanggung jawabnya sebagai anak pertama. Ketika menyadari bahwa bidang farmasi tidak sesuai dengan minat pribadinya, muncul konflik antara keinginan untuk berhenti dan dorongan untuk tetap melanjutkan pendidikan demi memenuhi harapan tersebut.

Konflik tersebut disertai berbagai gejala fisik dan psikologis. Secara fisik, subjek mengalami penurunan nafsu makan, gangguan tidur, sakit kepala, nyeri perut, kelelahan berkepanjangan, serta tremor yang semakin dirasakan ketika menghadapi tuntutan akademik. Di samping itu, subjek juga tidak rutin mengonsumsi obat hipertiroid akibat kesibukan selama menjalani pendidikan profesi. Dari aspek psikologis, subjek menunjukkan kecemasan berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, mudah menangis, perasaan tertekan, disforia, serta kekhawatiran yang terus-menerus mengenai masa depan. Kondisi tersebut berdampak pada pengabaian kebutuhan dasar seperti makan, istirahat, dan tidur.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa konflik semakin kuat setelah subjek menyelesaikan pendidikan sarjana farmasi. Meskipun menyadari bahwa bidang farmasi bukan



pilihan yang sesuai dengan minatnya, subjek tetap mengikuti pendidikan profesi karena menganggap keputusan tersebut merupakan bentuk tanggung jawab kepada orang tua. Selain itu, berakhirnya hubungan dengan pasangan yang selama ini menjadi sumber dukungan emosional turut memperburuk kondisi psikologis subjek sehingga meningkatkan rasa kesepian, kebingungan, dan kecemasan dalam menentukan pilihan karier.

Observasi selama proses asesmen memperlihatkan bahwa subjek bersikap kooperatif dan mampu menjelaskan pengalaman yang dialaminya secara terbuka. Status mental menunjukkan kesadaran baik, orientasi utuh, serta fungsi kognitif yang masih memadai. Namun demikian, isi pikir subjek didominasi oleh kekhawatiran mengenai pendidikan profesi, harapan orang tua, dan ketidakpastian masa depan. Mood subjek menunjukkan disforia yang disertai tekanan emosional berkepanjangan, sedangkan aspek psikomotor tidak memperlihatkan gangguan yang bermakna.

Berdasarkan Tabel 1, dalam upaya mencari solusi, subjek berinisiatif mengikuti tes bakat dan minat untuk memperoleh gambaran mengenai arah karier yang sesuai dengan dirinya. Meskipun memperoleh dukungan dari orang tua untuk mengambil keputusan secara mandiri, subjek tetap mengalami kesulitan melepaskan keyakinan bahwa keberhasilannya menjadi apoteker merupakan syarat utama agar orang tua merasa bahagia. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi subjektif terhadap harapan orang tua memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan harapan orang tua yang sebenarnya disampaikan kepada subjek.

**Tabel 1. Ringkasan Hasil Analisis Berdasarkan Model ABC**

Komponen	Temuan
<b>Activating Event (A)</b>	Tuntutan pendidikan profesi, ketidaksesuaian bidang farmasi dengan minat pribadi, serta putus hubungan dengan pasangan.
<b>Beliefs (B)</b>	Keyakinan bahwa menjadi apoteker adalah satu-satunya cara membahagiakan orang tua dan memenuhi tanggung jawab sebagai anak pertama.
<b>Consequences (C)</b>	Kecemasan, disforia, konflik batin, kesulitan mengambil keputusan, gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, pengabaian kebutuhan fisik, dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan keseluruhan hasil asesmen pada table 1, keyakinan irasional mengenai kewajiban memenuhi harapan orang tua menjadi tema utama yang mendasari munculnya kecemasan pada subjek. Keyakinan tersebut menyebabkan subjek menafsirkan berbagai peristiwa akademik dan kehidupan pribadi sebagai ancaman terhadap kebahagiaan orang tua sehingga memunculkan respons emosional dan perilaku yang maladaptif.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami subjek tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik selama menjalani Pendidikan Profesi Farmasi, tetapi juga dipengaruhi oleh keyakinan irasional mengenai harapan orang tua yang telah diinternalisasi menjadi tuntutan pribadi. Dalam perspektif *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), kondisi emosional individu tidak ditentukan secara langsung oleh peristiwa yang dialami, melainkan oleh keyakinan atau interpretasi terhadap peristiwa tersebut (Ellis, 1994). Pada



penelitian ini, tuntutan akademik, ketidaksesuaian bidang studi dengan minat pribadi, serta putusnya hubungan dengan pasangan merupakan *activating events* yang memicu munculnya konflik psikologis. Namun, kecemasan berkembang karena subjek meyakini bahwa menjadi apoteker merupakan satu-satunya cara untuk memenuhi harapan orang tua sehingga membentuk pola pikir absolut (*must* dan *should*) sebagaimana dijelaskan dalam REBT (Corey, 2015). Temuan ini sejalan dengan penelitian Turner et al. (2024) yang menunjukkan bahwa keyakinan irasional berupa tuntutan terhadap keberhasilan akademik berhubungan dengan meningkatnya kecemasan ujian dan konsep diri akademik mahasiswa. Selain itu, Rahman et al. (2025) mengembangkan instrumen pengukuran *irrational beliefs* berbasis digital yang menunjukkan bahwa keyakinan irasional merupakan indikator penting dalam identifikasi dini masalah kesehatan mental mahasiswa.

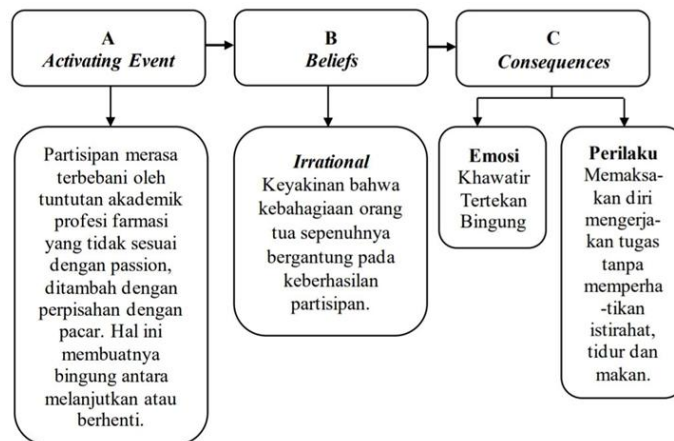
Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa keyakinan irasional tidak terbentuk secara tiba-tiba, tetapi berkembang melalui proses internalisasi harapan keluarga sejak masa remaja hingga memasuki pendidikan profesi. Meskipun orang tua tidak memberikan tekanan secara langsung, subjek memaknai harapan tersebut sebagai kewajiban moral yang harus dipenuhi sehingga memunculkan rasa bersalah ketika mempertimbangkan pilihan karier yang berbeda. Ellis (1994) menjelaskan bahwa keyakinan irasional berkembang melalui pengalaman belajar, nilai keluarga, dan proses evaluasi diri yang berlangsung secara terus-menerus sehingga tetap bertahan meskipun lingkungan telah memberikan kebebasan untuk menentukan pilihan. Penelitian Bilgiz Öztürk dan Peker (2025) juga melaporkan bahwa sikap orang tua berhubungan dengan meningkatnya kecemasan karier melalui rendahnya *career exploration self-efficacy* dan kemampuan *active coping*. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap harapan orang tua lebih menentukan munculnya kecemasan dibandingkan harapan yang sebenarnya disampaikan oleh orang tua.

Konflik antara minat pribadi dan kewajiban memenuhi harapan keluarga berdampak pada munculnya berbagai gejala psikologis maupun somatik. Subjek mengalami gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, disforia, serta penurunan kualitas hidup akibat tekanan psikologis yang berlangsung berkepanjangan. Temuan tersebut sejalan dengan Prasetio dan Dhian (2023) yang menjelaskan bahwa *irrational beliefs* meningkatkan kerentanan individu terhadap stres emosional ketika menghadapi tuntutan akademik maupun karier. Hasil penelitian Al Rivaldi (2024) menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan faktor dominan yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan strategi koping yang adaptif. Penelitian Fadilah et al. (2024) serta disertasi Fadilah (2024) juga melaporkan tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa farmasi di Indonesia akibat kombinasi tekanan akademik, praktik klinis, dan tuntutan profesional. Selain itu, Yumna (2026) menunjukkan bahwa meningkatnya stres akademik berhubungan dengan penurunan kualitas hidup mahasiswa farmasi sehingga aspek psikologis perlu mendapatkan perhatian selama pendidikan profesi.

Analisis menggunakan model ABC dalam REBT memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai mekanisme terbentuknya kecemasan pada subjek. *Activating Event* (A) berupa tuntutan akademik, ketidakcocokan dengan bidang farmasi, dan kehilangan dukungan emosional setelah putus hubungan tidak secara langsung menghasilkan kecemasan. Peristiwa tersebut diproses melalui *Beliefs* (B) berupa keyakinan bahwa subjek harus menjadi apoteker agar orang tua bahagia dan tidak merasa kecewa sehingga menghasilkan *Consequences* (C) berupa kecemasan, konflik batin, pengabaian kebutuhan fisik, serta kesulitan mengambil keputusan karier. Hasil penelitian ini mendukung pandangan Ellis (1994) dan Corey (2015) bahwa perubahan terhadap keyakinan irasional merupakan fokus utama dalam mengurangi

distress psikologis. Temuan ini juga memperkuat penelitian Rahman et al. (2025) yang menunjukkan bahwa identifikasi keyakinan irasional menjadi langkah awal yang penting dalam asesmen kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, model ABC mampu menjelaskan hubungan antara pengalaman akademik, keyakinan irasional, dan respons emosional pada mahasiswa profesi farmasi.

Gambar 1 memperlihatkan bahwa hubungan antara berbagai peristiwa pemicu dengan munculnya kecemasan tidak bersifat langsung, melainkan dimediasi oleh keyakinan irasional yang dimiliki subjek. Berbagai tekanan akademik maupun pengalaman pribadi hanya menjadi pemicu awal, sedangkan intensitas kecemasan ditentukan oleh cara subjek memaknai pengalaman tersebut. Penjelasan ini menunjukkan bahwa perubahan pada aspek keyakinan merupakan titik intervensi yang paling strategis dibandingkan hanya mengurangi tekanan eksternal. Berkurangnya dukungan sosial setelah putus hubungan dengan pasangan turut memperburuk kondisi psikologis subjek meskipun orang tua tetap memberikan dukungan emosional. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Zahrah dan Sukirno (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being* melalui penurunan stres akademik. Penelitian Cook et al. (2024) juga menegaskan pentingnya dukungan psikososial yang terintegrasi dalam pendidikan profesi kesehatan untuk mencegah berkembangnya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.



**Gambar 1.** Bagan berdasarkan teori

Implikasi praktis penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan REBT memiliki potensi untuk diterapkan dalam layanan konseling mahasiswa profesi farmasi yang mengalami konflik antara tuntutan akademik dan ekspektasi keluarga. Melalui proses *cognitive restructuring*, mahasiswa dapat dibantu mengidentifikasi keyakinan yang tidak rasional, mengevaluasi validitasnya, kemudian menggantinya dengan keyakinan yang lebih realistis sehingga mampu mengambil keputusan karier secara lebih adaptif. Pendekatan tersebut relevan dengan temuan Purnama et al. (2025) yang menekankan pentingnya penguatan aspek psikologis dan kecerdasan emosional dalam meningkatkan kualitas akademik mahasiswa farmasi. Secara konseptual, penelitian ini memberikan kontribusi baru karena menunjukkan bahwa proses internalisasi harapan orang tua menjadi keyakinan irasional merupakan mekanisme psikologis utama yang menjembatani hubungan antara tekanan akademik dan kecemasan pada mahasiswa profesi farmasi. Temuan tersebut memperluas penerapan teori REBT dalam konteks pendidikan profesi kesehatan sekaligus memberikan dasar empiris bagi pengembangan program konseling



preventif yang berfokus pada restrukturisasi keyakinan irasional selain pengelolaan stres akademik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konflik pengambilan keputusan karier pada subjek tidak semata-mata dipengaruhi oleh tuntutan akademik maupun peristiwa kehidupan yang dialami, tetapi lebih dipengaruhi oleh keyakinan irasional yang terbentuk melalui internalisasi nilai keluarga dan tanggung jawab yang dipersepsikan sebagai anak pertama. Temuan ini memperkuat konsep dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bahwa sistem keyakinan individu berperan penting dalam membentuk respons emosional dan perilaku terhadap suatu peristiwa. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada temuan bahwa proses internalisasi harapan orang tua menjadi keyakinan irasional merupakan faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi kecemasan dan konflik pengambilan keputusan karier pada mahasiswa profesi farmasi dibandingkan tuntutan akademik itu sendiri. Temuan tersebut memperluas penerapan teori REBT pada konteks pendidikan profesi dengan menunjukkan bahwa cara individu memaknai harapan orang tua memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap munculnya distress psikologis daripada harapan orang tua yang bersifat objektif.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan konseling berbasis REBT maupun program pendampingan kesehatan mental bagi mahasiswa profesi, khususnya dalam membantu mahasiswa mengidentifikasi dan merekonstruksi keyakinan irasional yang berkaitan dengan ekspektasi keluarga dan pilihan karier. Penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya melibatkan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam, tetapi juga menggunakan desain studi multi-kasus atau pendekatan longitudinal sehingga dinamika pembentukan dan perubahan keyakinan irasional dapat dipahami secara lebih mendalam. Pengembangan tersebut diharapkan dapat meningkatkan transferabilitas temuan, memperkuat dasar empiris penerapan REBT pada mahasiswa profesi, serta menghasilkan rekomendasi intervensi psikologis yang lebih komprehensif untuk mendukung pengambilan keputusan karier dan kesehatan mental mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S. K., Mushkat, Z., & Minkel, J. (2022). Examining the moderator role of sleep quality in the relationship among test anxiety, academic success and mood. *Psychological Reports*, 125(5), 2400–2415. <https://doi.org/10.1177/00332941211025268>
- Al Rivaldi, A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11-18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378>
- Astuti, E. J., & Hidayati, I. R. (2022). Level of anxiety and internal tryout evaluation of the national objective structured clinical examinations (OSCE) results for pharmacy students. *Farmasains: Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kesehatan*, 7(2), 92–99. <https://doi.org/10.22219/farmasains.v7i2.35340>
- Atmaja, D. S., & Yuwindry, I. (2025). Evolving Patterns of Anxiety and Depression Among Pharmacy Students: A One-Year Observational Study. *JURNAL FARMASI DAN ILMU KEFARMASIAN INDONESIA*, 12(3), 321–329. <https://doi.org/10.20473/jfiki.v12i32025.321-329>
- Azizah, A. N., Ningrum, D., & Nurhidayah, I. (2025). Hubungan Strategi Koping dengan Burnout Syndrome pada Mahasiswa Profesi Ners. 9(2). <https://doi.org/10.51933/health.v9i2.2356>



- Bilgiz Öztürk, Ş., & Peker, A. (2025). Relationships between parental attitudes and career anxiety: Career exploration self-efficacy, active coping, positive future expectations. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 1-26. <https://doi.org/10.1007/s10775-025-09754-2>
- Chan, H. W. Q., & Sun, C. F. R. (2020). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 69(8), 827–841. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1710516>
- Cook, L., Coffey, A., Brown Wilson, C., Boland, P., Stark, P., Graham, M., ... & Mitchell, G. (2024). Co-design and mixed methods evaluation of an interdisciplinary digital resource for undergraduate health profession students to improve the prevention, recognition, and management of delirium in Ireland: a study protocol. *BMC Medical Education*, 24(1), 475. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05468-1>
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Thomson Higher Education. <https://share.google/f9RkjwQuiRfexzyME>
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning. <https://share.google/tWB1J1N01vudWc6MB>
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Rev. ed.). Birch Lane Press. <https://share.google/CnNlmm4AJeUh8ETK3>
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Company. <https://share.google/EQ7w3XSwy8HlVzrzB>
- Fadilah, N. A. (2024). *Analisis Kesehatan Mental Dan Ketahanan Mental Mahasiswa Farmasi Di Indonesia* (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin). [Http://Repository.Unhas.Ac.Id:443/Id/Eprint/38493](http://Repository.Unhas.Ac.Id:443/Id/Eprint/38493)
- Fadilah, N. A., Habibie, H., Kristina, S. A., Perwitasari, D. A., Fitria, N., Rusli, R., Syahrudin, Muh., & Arifin, B. (2024). Analysis of the mental health of pharmacy students at A number of public and private universities in Indonesia. *Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy*, 16, 100500. <https://doi.org/10.1016/j.rcsop.2024.100500>
- Herawati, M., Karinaningrum, A. D., & Febrianti, Y. (2022). The profile of anxiety, stress, and depression among pharmacy students in Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 147–158. <https://doi.org/10.20885/jif.specialissue2022.art17>
- Minshe, L. M., Bensky, H. P., & Zeeman, J. M. (2023). There's no time for no stress! Exploring the relationship between pharmacy student stress and time use. *BMC Medical Education*, 23(1), 279. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04266-5>
- Muin, F., Widayanti, A. W., Indarto, M. R., Mukharromah, E. D., & Lestari, A. W. (2025). Perceived stress, resilience, and academic performance among pharmacy students in Indonesia: A cross-sectional study. *Pharmacy Education*, 25(1). <https://doi.org/10.46542/pe.2025.251.401406>
- Pradubkham, T., Klangraphan, J., Tangtrakuladul, P., Taengthonglang, C., Saramunee, K., & Phimarn, W. (2026). Prevalence of Depression, Anxiety, Stress, and Suicidal Ideation Among Pharmacy Students: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 23(2), 155. <https://doi.org/10.3390/ijerph23020155>
- Prasetyo, T., & Dhian, I. Y. (2023). Peluang pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengubah irrational belief siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran (SEMDIKJAR)*, 6, 995–1004.
- Purnama, S., Widayanti, A. W., & Prabandari, Y. S. (2025). Kecerdasan Emosional dan Kualitas Akademik di Kalangan Mahasiswa Farmasi: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Farmasi Sains*



- dan Terapan (*Journal of Pharmacy Science and Practice*), 12(2), 64-79. <https://doi.org/10.33508/jfst.v12i2.6104>
- Putra, A. H., & Ardi, Z. (2024). Determinant Factors of Academic Stress: A Study of First-Year University Students in Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 55–67. <https://doi.org/10.17977/um001v9i12024p55-67>
- Rahman, D. H., Prihatiningsih, R., Multisari, W., Hamibawani, S. Z., & Khowatim, K. (2025). Development of an Internet-Based Scale of Irrational Beliefs to Identify Maladaptive Cognitions in Student Mental Health. In *2025 11th International Conference on Education and Technology (ICET)* (pp. 392-399). IEEE. [10.1109/ICET67257.2025.11290820](https://doi.org/10.1109/ICET67257.2025.11290820)
- Sarmiento, C., & Lau, C. (2020). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. *The Wiley encyclopedia of personality and individual differences: Personality processes and individual differences*, 125-129. <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch198>
- Turner, M. J., Evans, A. L., Fortune, G., & Chadha, N. J. (2024). “I must make the grade!”: The role of cognitive appraisals, irrational beliefs, exam anxiety, and affect, in the academic self-concept of undergraduate students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 37(6), 721–744. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2360732>
- Yumna, D. R. (2026). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung. [Http://Digilib.Unila.Ac.Id/Id/Eprint/97870](http://Digilib.Unila.Ac.Id/Id/Eprint/97870)
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189-205. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/59946>
- Zheng, G., Zhang, Q., & Ran, G. (2023). The association between academic stress and test anxiety in college students: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parental expectations. *Frontiers in Psychology*, 14, 1008679. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1008679>