

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Banyak orang berasumsi bahwa mahasiswa secara alami memiliki kemampuan kognitif yang unggul, keterampilan perencanaan strategis yang sangat baik, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang cepat dan akurat, (Siswoyo, 2007).

Seorang mahasiswa didalam suatu perguruan tinggi memainkan peran penting dalam memajukan keadaan pengetahuan dalam disiplin ilmu yang mereka ambil jurusannya dengan mengikuti ujian akhir pada setiap semester. Jurusan keperawatan ada di antara mereka. Dimana mahasiswa bercita-cita suatu saat menjadi perawat terdaftar dan memberikan asuhan keperawatan kepada pasien di bidang medis. Sebagai subbidang kedokteran keperawatan berkembang seiring dengan ilmu Kesehatan lainnya dan seiring dengan perubahan kebutuhan masyarakat. Perawat professional memberikan asuhan keperawatan kepada individu, keluarga, dan masyarakat, mejadikannya salah satu pekerjaan yang berorientasi layanan. Perawat di bidang ini diharapkan dapat mengambil keputusan berdasarkan pengetahuan dan keahliannya, bertindak secara bertanggung jawab setiap saat dan mematuhi kode etik yang ketat (Hidayat, 2011).

Oleh sebab itu mahasiswa perawat memiliki beban yang sangat berat dalam menghadapi ujian akhir semester, dan adanya ujian akhir semester ini membuat sebagian mahasiswa menimbulkan rasa cemas karena khawatir jika tidak lulus, Munadliroh, (dalam Jayanti et al., 2021). Ujian akhir semester yang merupakan titik akhir dari seluruh pembelajaran yang dilakukan disetiap semester menjadi sesuatu yang menakutkan bagi mahasiswa. Ujian Akhir Semester (UAS) merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengukur pencapaian kompetensi dasar di akhir semester, dimana cakupan ujian meliputi ujian tertulis, dan praktik yang mencakup seluruh indikator

yang mempresentasikan semua kompetensi pada semester tersebut (Sisdiknas, 2007).

Evaluasi yang berupa UAS ini dilakukan karena bertujuan untuk melihat tingkat kemajuan yang telah didapat mahasiswa dalam kurun waktu belajar mahasiswa selama satu semester, dan untuk mengetahui tingkat usaha mahasiswa dalam belajar, serta sejauh mana materi yang telah didapatkan oleh mahasiswa selama pembelajaran satu semester dan dapat di praktikan secara langsung. Akan tetapi pada kenyataannya evaluasi yang berupa UAS ini menimbulkan gejala kecemasan bagi mahasiswa (Sari, 2017) Dan dalam mempersiapkan Ujian akhir semester menjadikan mahasiswa merasa takut dan cemas, tingkat cemas disetiap mahasiswa sangat beragam seperti takut tidak dapat mengerjakan soal atau takut Ketika nanti mendapatkan nilai yang kecil dan harus mengulang semester.

Tingkat gejala kecemasan di antara mahasiswa sangat bervariasi karena perbedaan individu dalam kemampuan menghadapi peristiwa yang diketahui dapat menimbulkan perasaan cemas. Penyesuaian positif membantu mahasiswa mengatasi kecemasan, dan sebaliknya kecemasan dapat menyerang siapa saja, tetapi lebih umum di antara mahasiswa yang memiliki banyak hal tantangan. Gejala kecemasan yang biasa dialami yaitu merasa tegang, merasa tidak tenang, selalu merasa ketakutan, sakit perut, pusing, jantung yang berdetak sangat kencang. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami masalah psikomatik (Anissa et al., 2018).

Berdasarkan informasi yang didapat pada Sabtu, 22 Oktober 2022 dari hasil wawancara awal peneliti kepada beberapa mahasiswa keperawatan, mereka menyatakan bahwa gejala kecemasan timbul saat menjelang UAS. Dan saat sebelum melaksanakan UAS para mahasiswa mengatakan tegang, detak jantung yang meningkat, dan susah tidur, karena pelajaran yang sulit. Mahasiswa merasa cemas karena takut tidak bisa mengerjakan soal ujian tersebut serta mereka khawatir jika tidak mendapatkan nilai yang bagus serta tidak bisa lulus. Para mahasiswa juga mengatakan bahwa saat menghadapi ujian seringkali membuat hafalan yang telah dipelajari hilang, sehingga

membuat mahasiswa tidak dapat mengerjakan soal dan tidak dapat menjawab pertanyaan saat sesi tanya jawab teori seputar tindakan yang dilakukan pada saat di ruang praktik. Saat UAS praktik pun mahasiswa mengaku merasa cemas, karena tidak yakin dapat melakukan praktik sesuai prosedur atau tahapan-tahapan pada setiap praktik.

Menurut Indra dalam (Saraswati et al., 2021) Gejala Kecemasan adalah reaksi umum terhadap situasi stress atau informasi yang mengganggu. Namun gangguan kecemasan harus dicurigai jika kondisi tersebut muncul secara tiba-tiba atau terbukti sulit ditangani. Ketakutan dan gejala fisik seperti keringat dan sesak di dada adalah ciri dari suasana hati yang cemas. (Saraswati et al., 2021). Gejala kecemasan antara lain tidak bisa rilek, sulit fokus, sulit tidur, dan merasa terlalu tegang. Karena kekhawatiran berdampak pada tubuh, otak, dan indra, wajar saja jika hal itu terwujud secara berlebihan jika tidak diobati kondisi seperti ini dapat memburuk dan menyebabkan penyakit psikologis sedang hingga berat. Oleh karena itu kecemasan dapat merusak proses kognitif sehingga berdampak pada prestasi akademik.

Penelitian dalam Permana et al., (2016), Stres ujian dapat mencegah seseorang menyimpan informasi, yang pada gilirannya memengaruhi kinerja. Saraf terkait tes dapat menghambat kemampuan kognitif. Kecemasan memiliki dampak negatif pada kemampuan belajar termasuk ingatan, analisis, fokus, dan orisinalitas. Gangguan seperti gangguan tidur dan penurunan nafsu makan mungkin disebabkan oleh kecemasan.

Ada sekitar 42 juta orang di Amerika Serikat yang menderita kondisi kecemasan, atau 18,1% dari populasi. Kementerian Kesehatan (MOH) melaporkan bahwa 6% orang Indonesia yang berusia di atas 15 tahun menderita gangguan kecemasan, yang berarti lebih dari 14 juta orang. (Khoirunnisa et al., 2022).

Gejala Kecemasan adalah keadaan tertekan yang ditandai dengan peningkatan tingkat kecemasan dan disertai dengan peningkatan tingkat ketegangan dalam tubuh. Keraguan diri secara instan meningkatkan tingkat kecemasan karena mereka menghasilkan evaluasi diri yang negatif. Kecemasan mungkin meningkat ketika seseorang sudah merasa tidak siap

untuk menghadapi suatu masalah, seperti mengikuti ujian akhir semester. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk menghindari kecemasan menghadapi ujian akhir semester, sehingga mereka dapat menyelesaikan ujian akhir semester dengan sukses sebagai sarana menggali potensi yang ada di dalamnya. Kepercayaan diri di kenal dengan istilah *self-efficacy* (Saba et al., 2018).

Self-efficacy adalah evaluasi subjektif dari keterampilan dan bakat sendiri. Salah satu elemen individu yang memediasi hubungan antara variabel perilaku dan faktor lingkungan adalah evaluasi individu terhadap kemampuannya sendiri *Self-efficacy* (Deviyanthi & Widadiasavitri, 2016) yang dipersepsikan oleh individu merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam performansi yang akan datang. Individu yang memiliki *self-efficacy* diri yang tinggi tidak akan merasa mudah terbebani, sehingga tidak mudah mengalami kecemasan.

Rasa percaya diri dapat membantu seseorang membawa lebih banyak beban dan menyelesaikan lebih banyak dengan memicu keinginan dan semangat yang datang dari percaya pada kemampuan sendiri untuk sukses. Rasa *self-efficacy* seseorang menentukan seberapa baik mereka percaya bahwa mereka dapat melakukan aktivitas tertentu. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi percaya diri dengan kemampuannya dan tahu bahwa mereka dapat lulus ujian akhir semester. *Self-efficacy* seseorang memengaruhi emosi, pikiran, dan tindakannya. (Saraswati et al., 2021).

Self-efficacy yang rendah bisa menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi, dimana individu dengan *self-efficacy* yang rendah dan kecemasan yang tinggi akan cenderung memiliki perilaku menghindar. Perilaku menghindar dilakukan karena individu tidak mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi ujian akhir semester. Ujian akhir semester merupakan hal yang tidak bisa di hindari oleh mahasiswa, Rustika (dalam Saraswati et al., 2021). *Self-efficacy* yang tinggi akan memberikan dampak yang positif terhadap mahasiswa, *self-efficacy* yang tinggi juga akan menuntun individu untuk menghadapi tuntutan Ujian akhir (Saraswati et al., 2021).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa selalu mengalami beberapa tingkat kegugupan sebelum mengikuti ujian akhir semester. Mahasiswa yang kurang percaya diri dengan kemampuannya sendiri untuk mengerjakan ujian akhir dengan baik cenderung mengalami kecemasan saat mengikuti tes tersebut, sedangkan mahasiswa yang percaya diri dengan kemampuannya sendiri untuk mengerjakan ujian dengan baik cenderung tidak mengalami kekhawatiran tersebut. Apakah mahasiswa berhasil atau tidak pada ujian akhir semester mereka tergantung pada tingkat kepercayaan mereka pada kemampuan mereka untuk melakukannya.

Mahasiswa mendapat manfaat dari memiliki *self-efficacy* yang tinggi karena dapat diinvestasikan untuk meningkatkan kemahiran dalam berbagai tugas dan aktivitas. Mengetahui dan memahami hal-hal yang dipelajari dan dilakukan dalam proses pembelajaran dibentuk oleh pengetahuan yang diperoleh melalui usaha yang disengaja selama proses pembelajaran formal dan informal. Pengetahuan mahasiswa menentukan seberapa baik mereka dapat mempersiapkan dan melakukan tes akhir pada akhir setiap semester. Sebaliknya, kurangnya informasi mahasiswa dapat menyebabkan kekhawatiran dan mengganggu proses ujian. Seorang mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah, yang meragukan kemampuannya untuk mengikuti ujian akhir semester, tidak akan berusaha keras atau akan cepat menyerah ketika dihadapkan pada keadaan yang penuh tekanan dan sulit, seperti menghadapi ujian akhir semester.

Bandura (2021) keyakinan kemampuan sendiri untuk menghadapi situasi stres dipandang sebagai proses kognitif oleh teori kognitif sosial. Mahasiswa yang percaya diri tidak akan terganggu oleh tekanan ujian akhir yang akan datang karena dia tahu dia dapat menangani situasi apa pun yang mungkin terjadi. Begitu pula sebaliknya jika seorang mahasiswa khawatir akan melakukan dengan baik pada ujian akhir semester, kekhawatiran itu kemungkinan besar akan mendominasi pikirannya selama ujian berlangsung.

Stres ujian cenderung tidak memengaruhi mahasiswa yang percaya pada kemampuan mereka sendiri dalam jangka panjang. Menurut temuan penelitian ini, jumlah kecemasan yang dialami mahasiswa berkurang seiring

dengan meningkatnya rasa kompetensi mereka. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang buruk cenderung lebih khawatir daripada teman sebayanya. Mahasiswa membutuhkan lebih dari sekadar kepercayaan pada kemampuan mereka sendiri untuk berhasil dalam ujian akhir mereka agar memiliki semester yang sukses secara keseluruhan.

Menurut Murray (dalam Saraswati et al., 2021) Termotivasi untuk berprestasi berarti merasa terdorong untuk menghadapi tantangan, menggunakan sumber daya, dan berjuang untuk keunggulan sambil melakukan sesuatu yang menantang seefisien mungkin. Mahasiswa dengan motivasi sukses yang tinggi akan lolos Ujian Akhir Semester karena mereka akan fokus dan siap menghadapi kesulitan yang diberikan oleh tugas-tugas sulit tersebut. Mahasiswa yang secara intrinsik termotivasi untuk sukses lebih cenderung mendekati ujian akhir dengan percaya diri. Tingkat motivasi berprestasi mahasiswa secara signifikan berkorelasi dengan kinerja mereka pada ujian akhir, karena mereka yang memiliki motivasi berprestasi yang kuat lebih mampu mengambil dan menyelesaikan tugas yang menantang.

Berdasarkan latar belakang yang telah dituliskan diatas, peneliti tertarik ingin meneliti Hubungan antara *Self-efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi UAS di STIKES Bekasi..

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian terkait dengan kecemasan dan *self-efficacy* sudah ada yang dilakukan dalam penelitian terdahulu, sebagai berikut :

Penelitian yang dilakukan oleh Hanny, (2011) dengan judul “pengaruh *self-efficacy* dan kecemasan akademik terhadap *self-regulated learning* mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta”. Penelitian ini menemukan bahwa hanya 9,5% mahasiswa psikologi UIN yang masuk dalam kelompok “high self-regulated learning”, hal ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki dan memanfaatkan *self-regulated learning skills* dengan baik. Sisanya 47% termasuk dalam kategori "pembelajaran mandiri". sedang, dan sebanyak 43,5 persen individu dinilai miskin. Karena hanya 8% dari jurusan Psikologi

UIN yang melaporkan tingkat *self-efficacy* yang tinggi, jelas bahwa sebagian besar mahasiswa UIN tidak menggunakan kemampuan mereka secara efektif untuk mengelola proses pembelajaran mereka sendiri (kognisi, motivasi, dan perilaku).

Penelitian yang dilakukan Purnamasari, (2014) dengan judul “Hubungan *Self-efficacy* dan motivasi berprestasi dengan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi”. Analisis ini juga mengungkapkan hubungan terbalik antara *self-efficacy* dan kecemasan tesis, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi akan mengalami lebih sedikit kecemasan saat mengerjakan tesis mereka, dan mahasiswa dengan tingkat motivasi berprestasi yang lebih tinggi akan mengalami lebih sedikit kecemasan saat menulis.

Penelitian selanjutnya yang teliti oleh Saba et al., (2018) dengan judul “hubungan *self-efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran universitas lampung”. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan didapatkan bahwa responden memang memiliki *self-efficacy* yang rendah dan tingkat kecemasannya tinggi.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan Florencea & Hapsari, (2019) dengan judul “*Self-efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa UKWMS”. Hasil penelitian ini terdapat hubungan yang negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir. Semakin mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam mengatasi tugas akhir maka mahasiswa tersebut akan semakin merasa cemas dan jika mahasiswa tersebut memiliki kepercayaan diri terhadap tugas akhir maka mahasiswa tersebut dapat mengatasi rasa cemasnya dan mahasiswa tersebut tidak menghindari stressor yang mahasiswa tersebut cemaskan, dan hasilnya terbukti bahwa *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 14% sementara kemungkinan sebesar 86% bisa dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti seperti dukungan sosial.

Penelitian yang dilakukan Jayanti et al., (2021) dengan judul “Hubungan *Self-efficacy* dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan

Menghadapi Ujian Praktik Laboratorium”. Pelajar keperawatan harus bekerja untuk meningkatkan rasa harga diri mereka mengingat temuan penelitian, yang menunjukkan hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan kekuatan sedang (yaitu, *self-efficacy* yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah). Keyakinan pada kemampuannya sendiri untuk meredakan stres tes lab yang akan datang.

Dari beberapa penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa Sebagian mahasiswa masih ada yang memiliki *self-efficacy* yang rendah dan tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi sebuah ujian yang akan dihadapi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi UAS di STIKES Bekasi?

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada tidaknya hubungan *self-efficacy* dengan gejala kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi UAS.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan keilmuan bagi bahasan yang menyangkut tentang *self-efficacy* dan bahasan mengenai gejala kecemasan dalam menghadapi ujian, dan menambah kepustakaan khususnya psikologi pendidikan. Serta dapat digunakan sebagai salah satu rujukan hasil penelitian lebih lanjut.

1.3.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa (subjek), penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan gejala kecemasan menghadapi ujian, sehingga dapat diharapkan mahasiswa memahami tentang *self-efficacy* sehingga dapat mengurangi gejala kecemasan dalam menghadapi ujian.

2. Bagi penulis agar menambah wawasan mengenai *Self-efficacy* dengan gejala kecemasan saat menghadapi ujian.
3. Bagi peneliti lain, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan, bahan informasi, dan refrensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan jenis bidang yang sama.

