

Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Blok pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Kadek Ananda Pratama Putra¹, Putu Asih Primatanti², Ni Putu Diah Witari³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

^{2,3}Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Email¹: kadekananda2000@gmail.com

Abstrak

Efikasi diri ialah keyakinan seseorang terhadap daya kelola situasi yang dialami. Situasi yang sering terjadi saat mahasiswa menghadapi ujian adalah kecemasan yang terjadi karena adanya respon psikologis dan intrapsikis. Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan dari efikasi diri dan taraf kecemasan dalam menghadapi ujian blok pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Warmadewa. Adapun penelitian mempergunakan metode analitik korelasional, pendekatan *cross-sectional*. Cara memperoleh data responden efikasi diri menggunakan teknik kuesioner *General Self Efficacy* (GSE) dan kecemasan dalam menghadapi ujian blok mempergunakan angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Dalam menganalisis data mempergunakan SPSS pengujian Gamma untuk mengetahui keeratan hubungan antara variabel tersebut. Diperoleh temuan yakni responden yang tidak cemas ketika menghadapi ujian blok 61,3%, yang mengalami kecemasan ringan dalam menghadapi ujian blok 18,7%, sedang 9%, berat 9,7%, dan sangat berat 1,3%. Responden yang memiliki tingkat efikasi diri sangat tinggi 14,2%, tinggi 85,2%, rendah 0,6%, dan sangat rendah 0%. Nilai p dari penelitian ini yaitu 0,000. Nilai (p) yakni $0,00 < 0,05$, artinya ada korelasi signifikan diantara efikasi diri dan tingkat kecemasan. Adapun nilai γ yaitu -0,612, ini berarti daya korelasinya kuat. Jadi terdapat korelasi diantara efikasi diri dan kecemasan menghadapi ujian blok pada mahasiswa yang menjalani tahun pertama di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Kata kunci: efikasi diri, kecemasan, mahasiswa tahun pertama.

Abstract

[The Correlation between Self-Efficacy and Anxiety Level in Facing Block Exams in First Year Students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Warmadewa]

Self-efficacy is an individual's belief in his ability to manage the situation experienced. Situations that often occur when facing exams are anxiety that occurs because of psychological and intrapsychic responses. The purpose of the study was to find out how the relationship between self-efficacy and level of anxiety in facing exams in early-level students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Warmadewa University. This study uses a correlational analytic with cross-sectional approach. The method of collecting data on respondents' self-efficacy was using the General Self Efficacy (GSE) questionnaire technique and the anxiety in facing the block exam was using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Samples were analyzed using univariate and bivariate analysis techniques. It was found that respondents who did not experience anxiety in facing the block exam were 61.3%, those who experienced mild anxiety in facing the block exam were 18.7%, 9%, severe 9.7%, and very severe 1.3%. Respondents who have a very high level of self-efficacy 14.2%, high 85.2%, low 0.6%, and very low 0%. The p-value of this study is 0.000. Because the value (p) $0.00 < 0.05$, which indicates that there is a significant relationship between self-efficacy and anxiety levels. The value obtained is -0.612 which indicates the strength of its strength. This means that there is a relationship between self-efficacy and facing examinations for early-level students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Warmadewa University

Keywords: self-efficacy, anxiety, entry-level students.

PENDAHULUAN

Kecemasan pada mahasiswa dapat terjadi karena faktor ketidaksiapan dalam melakukan kegiatan atau adanya respon psikofisiologis. Mahasiswa tahun pertama umumnya belum mempunyai pengalaman dalam mengikuti ujian blok yang dapat menyebabkan rasa was-was.⁽¹⁾

Efikasi diri memiliki peran penting untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian blok dimana, dalam teori kognitif sosial, efikasi diri merupakan konsep utama dan menyediakan tindakan serta mening-katkan komitmen dalam memperoleh suatu tujuan. Motivasi sangat berpenga-ruh terhadap keberhasilan dalam evaluasi klinis. Motivasi seseorang terhadap ketahanan terhadap kegagalan, usaha yang dilakukan, seberapa lama dapat bertahan, serta menentukan tujuan yang ditetapkan merupakan merupakan bagian dari kontribusi efikasi diri.⁽²⁾

Penelitian sebelumnya menye-butkan bahwa tingkat kecemasan yang rendah pada mahasiswa fakultas kedokteran dipengaruhi oleh efikasi diri yang tinggi. Begitu dengan sebaliknya saat tingkat efikasi diri rendah maka tingkat kecemasan akan tinggi sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Duarsa (2019), yang menyatakan adanya hubungan yang relevan antara tingkat efikasi diri dengan kecemasan, dimana tingginya efikasi diri mampu meminimalisir rasa cemas, berlaku kebalikannya.⁽³⁾

Artikel ini melaporkan hasil penelitian tentang hubungan efikasi diri dan tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa.

METODE

Penelitian ini berjenis analitik korelasional, desain *cross sectional*. Lokasi penelitian yakni pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa pada tanggal 4 Desember 2021. Pemilihan sampel dilaksanakan

menggunakan teknik *total sampling* dan telah memenuhi syarat inklusi dan eksklusi. Penelitian menggunakan kuesioner yang di isi responden setelah menandatangani *informed consent*. Data dianalisis dengan cara univariat serta bivariat dengan menerapkan pengujian statistik *Chi-square* dengan bantuan aplikasi SPSS.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 155 responden dari mahasiswa tahun pertama pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Berikut hasil sebaran frekuensi ciri-ciri responden dalam penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	98	63,3
Laki-laki	57	36,7

Hasil penelitian menemukan bahwa kelompok mahasiswa tahun pertama jumlah responden perempuan 98 (63,3%) sedangkan jumlah responden laki-laki 57 (36,7%). Total responden yang dicapai sebesar 155 responden dengan 2 responden ter-eksklusi karena tidak kooperatif.

Efikasi Diri serta Kecemasan

Hasil penelitian menemukan bahwa responden yang memiliki efikasi diri sangat tinggi berjumlah 22 (14,2%), efikasi diri tinggi berjumlah 132 (85,2%), efikasi diri rendah berjumlah 1 (0,6%), dan dari pengisian kuesioner tidak ada yang memiliki efikasi diri sangat rendah. Dari hasil pengisian kuesioner perihal kecemasan dalam menghadapi ujian blok didapatkan responden yang tidak ada kecemasan 95 (61,3%), kecemasan ringan 29 (18,7%), kecemasan sedang 14 (9,7%), dan kecemasan sangat berat 2 (1,3%).

Tabel 2. Distribusi Efikasi Diri dan Kecemasan

Variabel	n	%
Efikasi Diri		
Sangat tinggi	22	14,2
Tinggi	132	85,2
Rendah	1	0,6
Sangat rendah	0	0
Kecemasan Menghadapi Ujian Blok		
Tidak ada kecemasan	95	61,3
Kecemasan ringan	29	18,7
Kecemasan sedang	14	9
Kecemasan berat	15	9,7
Kecemasan sangat berat	2	1,3

Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Blok

Responden dengan efikasi diri sangat tinggi tidak ada yang memiliki kecemasan saat menghadapi ujian blok, responden dengan efikasi diri rendah merasakan kecemasan menghadapi ujian blok yang sangat berat berjumlah 1 responden, yang memiliki kecemasan berat saat menghadapi ujian blok berjumlah 15 responden, yang memiliki kecemasan sedang saat menghadapi ujian blok berjumlah 14 responden, yang memiliki kecemasan ringan saat menghadapi ujian blok berjumlah 29 responden, yang tidak memiliki kecemasan saat menghadapi ujian blok berjumlah 73 responden. Data dianalisis dengan uji *correlation gamma* sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Blok pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Menggunakan Analisis Uji Gamma

Efikasi Diri	Kecemasan Menghadapi Ujian Blok					Jumlah	Koefisien Gamma (γ)	Nilai p
	Tidak ada	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat			
Sangat tinggi	22	0	0	0	0	22	-0,612	0,000
Tinggi	73	29	14	15	1	132		
Rendah	0	0	0	0	1	1		
Sangat rendah	0	0	0	0	0	0		

Nilai p dari penelitian ini yakni 0,000. Oleh sebab nilai (p) $0,00 < 0,05$, maka artinya ada korelasi signifikan diantara efikasi diri dengan tingkat kecemasan. Adapun nilai γ yaitu -0,612, ini berarti daya korelasinya cukup kuat. Jadi, ada korelasi yang erat diantara efikasi diri dan kecemasan menghadapi ujian blok pada mahasiswa yang menjalani tahun pertama di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa.

PEMBAHASAN

Gunawan (2017) mendefinisikan efikasi diri sebagai sesuatu yang diperlukan seseorang guna mampu melakukan kontrol atas dirinya ketika menghadapi stressor ataupun tekanan.⁽⁴⁾ Kecemasan adalah satu dari sejumlah akibat adanya stressor yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang dapat

melakukan kontrol diri atas stressor tak akan mudah cemas. Berlaku sebaliknya, mahasiswa yang tak ataupun kurang mampu melakukan kontrol stressor, umumnya mempunyai taraf kecemasan yang sifatnya lebih tinggi. Contoh teori proses efikasi diri, yakni proses kognitif, dipopulerkan oleh Arrianti (2017) yang menjelaskan, proses kognitif mempunyai peran pada daya prediksi seseorang atas sesuatu yang dapat memberi dampak di masa mendatang. Proses kognitif berhubungan dengan kekuatan seseorang untuk melakukan analisis, kontrol, serta mengungkap ide. Seseorang dengan proses kognitif yang efektif mampu melakukan kontrol atas sesuatu yang berpengaruh pada hidupnya, tak terkecuali melakukan kontrol atas perasaan cemas.⁽⁵⁾

Saba *et al.* (2018) menjelaskan,

mahasiswa yang berefikasi diri tinggi mampu mengontrol diri pada kondisi buruk yang sejatinya mampu menimbulkan rasa cemas. Mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah umumnya lebih sulit menjaga kontrol atas dirinya pada kondisi yang tak baik, jadi akan mudah mengalami kecemasan, hingga menyerah.⁽⁶⁾

Temuan penelitian yang dilakukan Hartono (2012) dari pengujian korelasi memperlihatkan angka korelasi negatif yakni -0,684 yang bermakna ada korelasi linier yang negatif serta kuat diantara variabel *Self-Efficacy* dengan kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, jadi makin tinggi *Self-Efficacy* mahasiswa akan makin meminimalisir taraf kecemasan mahasiswa. Begitupun sebaliknya, makin rendah taraf *Self-Efficacy* mahasiswa, maka makin meningkat rasa kecemasan yang dialami mahasiswa.⁽⁷⁾

Rendahnya efikasi diri dapat berdampak pada depresi serta kecemasan yang melalui dua tahap. Tahapan pertama, kecemasan serta depresi muncul karena aspirasi yang tak mampu dicapai. Tahapan kedua, rendahnya kemampuan sosial. Individu yang mempunyai efikasi diri tinggi cenderung mempunyai kemampuan sosial yang cukup baik, alhasil akan mengkaji hal-hal yang mampu menjelaskan cara mengelola kondisi yang rumit, bertahan pada kondisi penuh tekanan, serta memberi kepuasan pada kehidupan orang lain.⁽⁷⁾

Adanya keeratan korelasi diantara efikasi diri serta kecemasan ketika menghadapi ujian blok pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Nilai p dari penelitian ini yakni 0,000. Nilai (p) $0,00 < 0,05$, berarti ada korelasi signifikan diantara efikasi diri dan tingkat kecemasan. Adapun nilai γ yaitu -0,612 berarti terdapat korelasi yang sifatnya kuat. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Duarsa *et al.* (2019) mendapatkan hasil nilai p 0,001, ini menyatakan adanya korelasi signifikan diantara efikasi diri dan tingkat kecemasan.

Adapun nilai γ yaitu -0,657, jadi korelasinya bersifat kuat. Alhasil mampu ditarik simpulan, ada korelasi negatif yang kuat diantar keduanya.⁽³⁾

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari *et al.* (2021) dimana ada korelasi signifikan diantara variabel efikasi diri dan tingkat kecemasan. Tak hanya itu, kedua variabel ini pun mempunyai korelasi yang sifatnya kuat (*Correlation Coefficient* (ρ) -0,563) namun arahnya negatif. Artinya, makin tinggi efikasi diri, makin rendah pula rasa cemas yang mungkin dialami.⁽⁸⁾

Penelitian lain yang mendapatkan temuan serupa yaitu penelitian oleh Gunawan (2017) ada korelasi negatif diantara efikasi diri dan tingkat kecemasan mahasiswa, dimana p bernilai 0,090 ($p < 0,05$) serta *Correlation Coefficient* (ρ) bernilai -0,217.⁽⁴⁾ Adapun penelitian lain dari Adinugraha *et al.* (2019) pun menyatakan dukungan atas temuan itu, diperoleh nilai p yakni 0,000 ($p < 0,05$) serta *Correlation Coefficient* (ρ) yaitu -0,663, artinya ada korelasi negatif diantara efikasi diri dan taraf kecemasan. Jadi, makin tinggi taraf efikasi diri, taraf kecemasan yang dirasakan mahasiswa makin rendah.⁽⁹⁾

SIMPULAN

Adapun simpulan dari penelitian ini diantaranya:

1. Sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian blok yakni sebanyak 95 (61,3%) orang
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat efikasi diri tinggi yakni sebanyak 132 (85,2%) orang
3. Terdapat korelasi antara efikasi diri dan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama saat menghadapi ujian blok, dengan efikasi diri yang sangat tinggi membuat mahasiswa semester awal tidak mengalami kecemasan saat menghadapi ujian blok untuk pertama kali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih

pada seluruh pihak yang memberikan bantuannya didalam pelaksanaan kajian ini serta ke responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga seluruh penelitian ini dapat berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti et.al. Hubungan Antara Efikasi Diri. *J Hisbah*. 2016;13(1):51–68.
2. Demak, I.P.K., Muharam, D.N. and Salman M. Hubungan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Blok Dengan Nilai Ujian Mahasiswa Kedokteran Tahun Kedua Universitas Tadulako. *Molucca Medica*. 2019;11–7.
3. Duarsa HAP. Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2018. 2019. (10):1–61.
4. Gunawan H. Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Universitas Medan Area*; 2017.
5. Arianti F. Pengaruh Rehearsal (Pembelajaran Berulang) dan Interferensi (Gangguan Pembelajaran) terhadap Retensi Belajar Matematika Siswa Kelas VII SMPN 4 Sungguminasa Kab. Gowa. Makassar. *Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar*; 2017.
6. Saba, Ramadirga Thio RL dan ECB. Hubungan self-efficacy terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Universitas Lampung*; 2018.
7. Hartono DR. Pengaruh Self-Efficacy (Efikasi Diri) Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Universitas Sebelas Maret*; 2012.
8. Wulandari et al. Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bidikmisi S1 Keperawatan Untan Dalam Menjalani Perkuliahan. *J ProNers*. 2021;(1):1–10.
9. Adinugraha, R., R., Fitriani, A., dan Suprihatin T. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. 2019.