

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahap pendidikan kedokteran sarjana, mahasiswa akan menghadapi banyak tes, mulai dari tes kelompok hingga keterampilan klinis, yaitu tes keterampilan berupa pemeriksaan klinis terstruktur objektif (OSCE). OSCE merupakan tes praktik berupa simulasi prosedur medis sesuai skenario di masing-masing stasiun yang bertujuan untuk menilai keterampilan klinis mahasiswa. OSCE sebagai metode penilaian untuk menguji keterampilan klinis mahasiswa kedokteran. Harden dan Gleason pertama kali memperkenalkan pengujian ini pada tahun 1979. (Zahra et al., 2019). OSCE adalah alat untuk menilai komponen kompetensi klinis seperti anteseden pasien, pemeriksaan fisik, prosedur klinis, keterampilan komunikasi, interpretasi hasil laboratorium, manajemen dan lain-lain. OSCE diadakan atau sering disebut sebagai Ujian Lab Keterampilan, setelah menyelesaikan materi laboratorium keterampilan yang diajarkan oleh mahasiswa kedokteran (Alamanda et al., 2018).

Tes tersebut merupakan salah satu metode evaluasi mahasiswa terhadap materi pendidikan dan juga menjadi perhatian bagi mahasiswa, alasan lain mengapa ujian OSCE dilaksanakan pada setiap akhir semester, baik untuk mahasiswa di jenjang awal hingga tahun akhir program akademik. Siswa junior yang belum terpapar OSCE mungkin mengalami kecemasan. Faktor-faktor tersebut antara lain sikap pengawas ujian (pengawas), suasana lingkungan ujian, keterampilan siswa, ujian, dan perasaan batin yang dirasakan oleh siswa yang bersangkutan seperti perasaan cemas selama proses ujian atau perasaan tidak yakin untuk lulus tes keterampilan. (Suyanto & Isrovianingrum, 2018).

Berdasarkan wawancara dengan 10 mahasiswa dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan ketiga, ditemukan bahwa mahasiswa mengalami stres, gugup dan cemas dalam menghadapi ujian OSCE. Siswa yang mencetak nilai OSCE dari < 70 memiliki efikasi diri yang rendah dan mudah menyerah meskipun telah menguasai materi. Keadaan gugup menghadapi ujian OSCE membuat mereka merasa tidak mau mengikuti ujian OSCE. Sementara itu, siswa dengan nilai OSCE >70 , beberapa di antaranya sangat mandiri, cenderung

menghadapi kesulitan dengan belajar berkelompok, menguasai materi yang dipelajari, dan tidak cepat belajar. (Yusri, 2020).

Self-Efficacy atau Efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan untuk melaksanakan tugas, tes atau tes yang diberikan sehubungan dengan materi pendidikan. Efikasi diri juga mempengaruhi proses pengorganisasian diri, aktivitas dan psikologi mahasiswa dalam proses pembelajaran di perkuliahan. (Ilmiah Kesehatan Sandi Husada et al., 2020). Menurut Bandura (1997), Ada 3 aspek efikasi diri, yaitu level pertama, level (level): level terkait dengan rentang yang menunjukkan kemudahan atau kesulitan tugas. Kedua, kekuasaan mengacu pada kemampuan individu untuk percaya atau mengharapkan, dan ketiga, keumuman (Fauzia A, 2022). Efikasi diri berperan penting pada individu sebagai pengelola persepsi diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Meningkatkan motivasi, meningkatkan kemampuan dan mempersiapkan berbagai situasi yang dapat menyebabkan stres akademik bagi siswa (Siregar I, Putri S, 2020). Semakin tinggi efikasi diri, semakin besar kepercayaan diri pada kemampuan individu untuk mencapai kesuksesan. Dalam situasi sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah akan dengan mudah mengurangi upaya mereka atau menyerah. Di sisi lain, orang yang sangat kompeten akan berusaha melakukan upaya yang lebih besar untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. (Widya & Pontianak, 2019).

Ada banyak studi penelitian tentang efikasi diri dengan kecemasan. Duarsa (2019) menyatakan bahwa ada hubungan yang terkait antara efikasi diri dan tingkat kecemasan, di mana efikasi diri yang tinggi mampu mengurangi kecemasan, dan sebaliknya (Sandiana M, Fahdi F, 2023). Hasil penelitian (Winda Septa Riani & Yuli Azmi Rozali, 2014) Ia menjelaskan bahwa siswa dengan efikasi diri yang rendah tidak percaya diri dengan kemampuan untuk menghadapi sesuatu, mudah menyerah tanpa mencoba dan takut menghadapi risiko saat melakukan sesuatu. Inilah yang memicu perasaan takut, cemas, dan cemas (Murdiyanto et al., 2023).

Hasil penelitian oleh penelitian dari Asayesh et al., (2016) bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan ujian mahasiswa bidang ilmu kedokteran di *Qom University*, di mana semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah kecemasan (Lutfianawati et al., 2022). Hasil dari uji hipotesis

menunjukkan $r_{xy} = -0,446$ dan $p = 0,002$ ($p < 0,01$), melihat hasil tersebut terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi OSCE pada mahasiswa kedokteran. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa kedokteran maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi OSCE (Rani et al., 2020).

Gangguan kecemasan disebabkan oleh berbagai hal yang kompleks. Faktor genetik penting dalam terjadinya kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa kerabat generasi pertama pasien dengan gangguan kecemasan memiliki risiko tiga hingga lima kali lipat terkena kecemasan, dibandingkan dengan populasi umum. Faktor genetik menyumbang sekitar 30-67% dari kasus kecemasan, dengan mempertimbangkan persentase sisanya oleh faktor lingkungan individu sebagai dinamika kehidupan (Wijaya A, et al, 2023). Kecemasan merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan berupa rasa takut yang subjektif, rasa tidak nyaman pada tubuh, dan gejala fisik (Melliala A, Lubis R, 2020). Tingginya prevalensi kecemasan di kalangan masyarakat umum dan mahasiswa kedokteran dapat didukung oleh beberapa faktor risiko kecemasan itu sendiri. Ini termasuk insomnia, jenis kelamin, penyakit kronis, depresi pribadi dan keluarga, stres, nilai, tahun akademik, dan trauma masa kecil. (Dhinata & Lumbuun, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Murdianto J tahun 2023, hasil gambaran kejadian kecemasan menunjukkan jumlah responden yang tidak memiliki kecemasan sebesar 15 responden (25,9%), kecemasan ringan 7 responden (12,1%), kecemasan sedang 18 responden (31,0%), kecemasan berat 6 responden (10,3%), dan panik sebanyak 12 responden (20,7%) dalam menghadapi ujian OSCE.

Berdasarkan Hasil penelitian Putri Amir 2016, Sejumlah 34 orang responden diketahui bahwa sebanyak 26 responden tidak mengalami kecemasan ketika menghadapi OSCE, enam belas orang diantaranya lulus (61,5%), dan sepuluh orang lainnya tidak lulus (38,5%). Dari delapan responden yang mengalami kecemasan ringan, enam diantaranya lulus (75%) dan dua orang lainnya tidak lulus (25%) dalam OSCE (Putri Amir et al., 2016). Dari hasil penelitian tersebut, maka terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian OSCE dengan kekuatan hubungan yang cukup signifikan,

dengan arah negatif yang artinya hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan tidak searah, dimana Ketika mahasiswa dengan *self-efficacy* meningkat maka kecemasan menurun dan begitu sebaliknya.

Berdasarkan survei awal yang saya lakukan dengan melakukan wawancara singkat kepada beberapa mahasiswa angkatan 2023 sebagai informan dari penelitian yang didapati bahwa kecemasan yang ditimbulkan dari mereka dikarenakan beberapa hal seperti awamnya pengetahuan tentang OSCE, sulitnya stigma dari kakak tingkat bahwasanya ujian OSCE adalah ujian yang sulit. ujian OSCE yang disampaikan kakak tingkat, takut akan mengulanginya proses ujian kembali. Hal ini memperkuat penelitian sebelumnya dan perlu mengkaji ulang tentang hubungan *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan di lingkungan mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan Tingkat Kecemasan kecemasan mahasiswa FK UISU tahun 2024 dalam menghadapi ujian mini OSCE.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *Self-efficacy* dan Tingkat Kecemasan mahasiswa FK UISU tahun 2024 dalam menghadapi ujian *mini* OSCE.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self-efficacy* dengan tingkat kecemasan mahasiswa FK UISU tahun 2024 dalam menghadapi ujian *mini* OSCE.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Mengetahui karakteristik responden (jenis kelamin)
2. Mengetahui gambaran *Self Efficacy* mahasiswa FK UISU tahun 2024
3. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan mahasiswa FK UISU tahun 2024

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Penelitian bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai ada tidaknya hubungan *Self-efficacy* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian OSCE dan sebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

1.4.2 Manfaat Penelitian untuk Masyarakat

Dengan mengetahui adanya hubungan antara *Self-efficacy* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian *mini* OSCE. Informasi tentang sikap mahasiswa dalam menghadapi ujian *mini* OSCE serta penerapan *Self-efficacy* mahasiswa FK UISU dalam menghadapi ujian *mini* OSCE.

1.4.3 Manfaat Penelitian untuk FK UISU

Menjadi sumber informasi bagi mahasiswa/I dan civitas akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self-efficacy*

2.1.1 Definisi *Self-efficacy*

Bandura (1995) menyatakan *Self-efficacy* / Efikasi diri dapat diartikan sebagai kepercayaan diri. Pada saat yang sama, dalam arti yang lebih spesifik, efikasi diri mengacu pada kepercayaan diri pada kemampuan seseorang untuk dapat mengelola dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang sesuai dengan harapan. (Bandura, 1995). Selain itu, efikasi diri juga dapat diartikan sebagai kepercayaan diri pada kemampuan seseorang yang akan memengaruhi cara individu bereaksi terhadap situasi dan keadaan tertentu. Bandura juga menyebutkan bahwa efikasi diri adalah aspek pengetahuan tentang individu atau kemampuan individu untuk menghargai kemampuan mereka untuk mencakup kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, kemampuan kognitif, kecerdasan, dan kemampuan untuk bertindak dalam situasi stres. (Hibatullah et al., 2022).

2.1.2 Teori Dasar *Self-efficacy*

Konsep *self-efficacy* dikenal juga sebagai bagian dari teori kognitif sosial. Teori ini merujuk pada keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas yang dipercayakan kepadanya (Bandura, 2012). Semakin tinggi *self-efficacy*, semakin tinggi pula keyakinan diri tentang kemampuannya untuk mencapai keberhasilan. Dalam situasi sulit, orang dengan *self-efficacy* rendah akan mudah mengurangi upayanya atau menyerah. Sebaliknya orang dengan *self-efficacy* tinggi akan berupaya lebih keras untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya (Stajkovic dan Luthans, 1998). *Self-efficacy* dapat menciptakan lingkaran positif dimana orang yang memiliki keyakinan diri tinggi menjadi lebih *engaged* dalam tugasnya sehingga mampu meningkatkan kinerja, dan pada gilirannya, kinerja yang tercapai semakin meningkatkan kepercayaan dirinya.

Ketika berhadapan dengan suatu situasi, seseorang dapat memiliki perasaan dan keyakinan bahwa dia mampu/tidak mampu mengatasi kondisi tersebut. Keyakinan akan kemampuan diri ini terkait dengan istilah efikasi diri. Konsep yang

digagas oleh Albert Bandura menekankan peran pembelajaran, pengalaman sosial dan tekad bersama untuk pengembangan karakter. Menurut Luthans dan Peterson (2001), *Self-Efficacy* adalah prediktor kinerja yang lebih baik daripada situasi yang berbeda di tempat kerja tradisional (misalnya, kepuasan dan komitmen), tipe kepribadian, tingkat pendidikan, pelatihan, penetapan tujuan, dan umpan balik. Efikasi diri memengaruhi kemampuan individu untuk belajar, memotivasi, dan berkinerja, karena individu berusaha untuk belajar dan melakukan tugas-tugas yang mereka yakini dapat dilakukan dengan sukses (Amaliyyah, 2019).

Self-Efficacy dikembangkan oleh Albert Bandura sebagai bagian dari teori yang lebih luas, teori kognitif sosial. Teori kognitif sosial berasal dari teori pembelajaran sosial. Teori pembelajaran sosial menyatakan bahwa jika manusia didorong untuk mempelajari perilaku tertentu, mereka akan belajar dengan mengamati dan meniru tindakan tertentu. Asumsinya adalah bahwa manusia akan beradaptasi dengan faktor-faktor yang menguntungkan lingkungannya, sambil mencoba mengubah faktor-faktor yang tidak diinginkan. (Amaliyyah, 2019).

Bandura memperluas ruang lingkup proposal teori pembelajaran ini. Menurut Bandura (2008), pembelajaran tidak sesederhana asumsi yang dikemukakan oleh teori pembelajaran sosial. Perilaku manusia itu kompleks dan memiliki determinan multidimensi. Manusia dapat memberikan pengaruh atas apa yang mereka lakukan dan melakukan tindakan mereka dengan niat yang kuat. Dengan istilah agen manusia, Bandura mengusulkan wacana tentang kebebasan dan desain. Manusia tidak hanya berinteraksi dengan input eksternal seperti robot. Perilaku manusia dihasilkan oleh struktur kausal yang saling terkait dan timbal balik antara faktor perilaku, pribadi (kognitif) dan lingkungan. (Bandura, 1997; 2008). Proposisi Bandura dikenal sebagai teori kognitif sosial (Amaliyyah, 2019).

Teori kognitif sosial, selain berguna untuk memprediksi perilaku, juga merupakan teori tentang belajar dan berubah (Bandura, 2012). Menurut teori ini, perubahan perilaku defensif diciptakan dengan cara yang berbeda untuk mengobati mekanisme kognitif. Tindakan psikologis, apa pun bentuknya, menciptakan dan memperkuat harapan efektivitas individu (Amaliyyah, 2019).

Inti dari teori sosiokognitif adalah bahwa individu tidak menanggapi pengaruh lingkungan, tetapi pertama-tama akan mencari atau menafsirkan informasi yang relevan. Individu berperan sebagai kontributor motivasi, perilaku, dan perkembangan mereka dalam jaringan interaksi timbal balik (Bandura, 1999). Dengan demikian, individu dapat mengelola diri mereka sendiri, menjadi proaktif, mengatur diri, dan melakukan refleksi diri. Mereka adalah kontributor lingkungan mereka sendiri (Amaliyyah, 2019).

Bandura mengusulkan teori sosiokognitif sebagai reaksi atas ketidakpuasannya dengan prinsip-prinsip psikologi, behaviorisme, dan psikoanalisis. Behaviorisme dan psikoanalisis terlalu menekankan determinisme lingkungan sebagai satu-satunya penentu perilaku individu. Melalui teorinya, Bandura mengusulkan perspektif humanistik dan eksistensial yang menekankan peran kapasitas manusia dalam menilai kesadaran dan arah tindakan. Individu adalah kontributor utama yang menentukan apa yang mereka inginkan sesuai dengan pilihan hidup mereka (Amaliyyah, 2019).

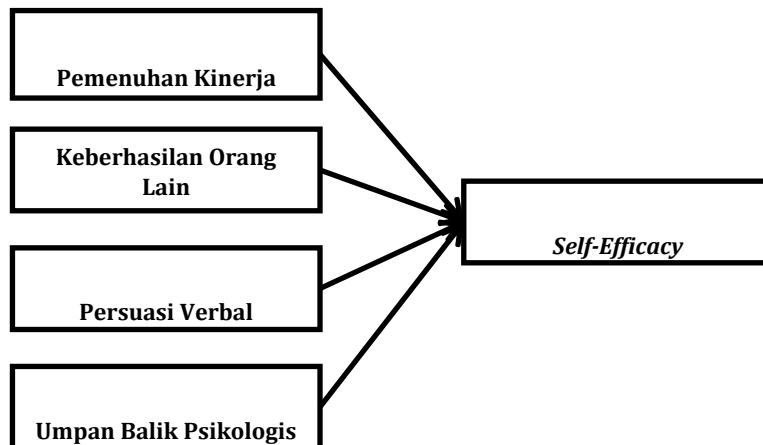
2.1.3 Dimensi Dimensi *Self-efficacy*

Penilaian *Self-Efficacy* individu dalam suatu organisasi umumnya diukur dengan tiga ukuran dasar (dimensi): ukuran, kekuatan, dan keumuman. Efikasi diri individu dapat berbeda satu sama lain dalam dimensi yang lebih besar, yaitu tingkat kesulitan tugas yang dianggap dapat dikelola. Efikasi diri juga bervariasi dalam hal kekuatan. Kekuatan di sini mengacu pada seberapa kuat (kuat atau lemah) keyakinan yang Anda miliki. Akhirnya, efikasi diri juga berbeda dalam keumuman. Dimensi ini mengacu pada luasnya situasi yang dapat dicakup dengan percaya pada kemampuan sendiri (Bandura, 1977; Ivancevich *et al.*, 2007).

2.1.4 Sumber-sumber *Self-efficacy*

Dalam analisis teori pembelajaran sosial, *self-efficacy* ini dihasilkan atau ditingkatkan oleh empat pemicu, yakni: pengalaman pemenuhan kinerja (*mastery experiences*), pengamatan keberhasilan orang lain (*social modelling*), persuasi (bujukan), verbal (*social persuasion*), dan umpan balik psikologis (*psychological response*) (Bandura, 1977; Robbins dan Judge, 2013). Keempat sumber ini

menjelaskan bagaimana *self-efficacy* muncul atau diciptakan. Berikut ini memaparkan keempat sumber itu (Amaliyyah, 2019).



Sumber Pemicu *Self-efficacy*

Sumber: Bandura, 1977

Pengalaman sukses dalam organisasi adalah motivator efikasi diri yang paling berpengaruh karena didasarkan pada pengalaman pribadi. Keberhasilan kecil di tempat kerja di masa lalu membuat karyawan lebih percaya diri dan mendorong individu untuk mengerjakan kesuksesan lainnya. Mereka yakin bahwa mereka dapat melakukannya di masa depan. Hal sebaliknya juga terjadi, jika seseorang gagal dalam suatu organisasi, kepercayaan dirinya akan menurun. Tetapi jika kegagalan dapat diatasi dengan iman, maka kepercayaan diri dapat tumbuh kembali. Tingkat kesulitan dalam melaksanakan tugas dipandang sebagai tantangan yang dapat dicapai. Sukses menciptakan keyakinan yang kuat pada efikasi diri seseorang. Sebaliknya, kegagalan akan mengurangi tingkat kepercayaan diri, terutama karena kegagalan terjadi sebelum efikasi diri ditingkatkan..

Sumber kedua adalah pengamatan pengalaman sukses orang lain. Individu akan membandingkan dirinya dengan mereka yang setara dengannya. Jika orang lain yang dianggap setara dapat dengan mudah melaksanakan tugas organisasi, maka individu tersebut juga percaya diri dengan kemampuannya. Kepercayaan diri muncul atau meningkat ketika Anda melihat orang lain berhasil melakukan sesuatu.

Hal sebaliknya juga bisa terjadi, ketika individu lain yang dianggap setara melihat sebagai kegagalan, efikasi diri dapat menurun. Kepercayaan diri seseorang dapat bertambah atau menurun dengan melihat keberhasilan atau kegagalan orang lain yang dianggap memiliki kemampuan serupa.

Sumber ketiga berasal dari persuasi verbal. Efikasi diri individu dapat muncul atau meningkat jika ada orang berpengaruh yang yakin bahwa dia mampu melakukan tugasnya dalam organisasi. Ketika seorang manajer atau supervisor meyakinkan karyawannya bahwa mereka memiliki kemampuan, kepercayaan diri karyawan dapat meningkat. Apalagi jika manajer yang dimaksud adalah orang yang memiliki kredibilitas tinggi di benak karyawan. Bujukan verbal dari manajer senior yang sudah memiliki kredibilitas tinggi tentu berbeda dengan persuasi yang ditawarkan oleh yang baru. Bujukan verbal positif, misalnya: "Saya yakin Anda bisa mengatasinya" umumnya akan meningkatkan energi dan upaya karyawan. Sebaliknya, bujukan verbal negatif, misalnya: "Ini tugas yang sulit, saya harap kalian bisa mengatasinya" akan meragukan kemampuan karyawan. Mereka bahkan merasa bahwa meskipun mereka gagal, itu tidak masalah karena manajer mengakui bahwa tugas itu memang berat.

Sumber terakhir adalah reaksi psikologis berupa emosi yang muncul dari berbagai peristiwa. Orang mengalami sensasi emosional tertentu dari tubuh dan persepsi mereka tentang emosi yang muncul akan mempengaruhi kepercayaan diri pada efikasi diri. Contoh reaksi psikologis yang akan memancing sensasi emosional antara lain: pengalaman berbicara di depan orang banyak, memberikan presentasi fisik di depan orang-orang penting, wawancara kerja, dan mengikuti ujian. Kegiatan ini dapat memicu kecemasan, ketakutan, keringat dingin, gugup, panik dan lain-lain. Meskipun sumber keempat ini adalah faktor motivasi terkecil, orang yang mampu mengatasi rangsangan sensasi emosional yang berbeda umumnya memiliki efikasi diri yang tinggi. Bukti empiris menunjukkan bahwa sumber pertama, yaitu pengalaman mencapai kinerja, menghasilkan efisiensi subjektif tertinggi (besar), kuat dan skala besar (umum).

2.2 Kecemasan

2.2.1 Definisi Kecemasan

Menurut *American Psychological Association* (APA), Kecemasan adalah bentuk emosi yang dapat ditandai dengan emosi, stres, pikiran cemas serta perubahan fisik, misalnya peningkatan tekanan darah. (Alan E. Kazdin, 2000). Bandura (1997) Menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan yang tidak efektif dalam menghadapi peristiwa atau situasi yang dapat terjadi dan mengarah pada perilaku menghindar.

Menurut pendapat lain. Kecemasan adalah gangguan sifat perasaan yang ditandai dengan perasaan depresi, gangguan, kecemasan yang mendalam dan konstan, pemikiran kacau disertai dengan banyak penyesalan (Karimah & Maulana, 2023). Pendapat lain juga menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa tidak nyaman, disertai dengan sensasi fisik, untuk mengingatkan orang akan bahaya yang akan segera terjadi. Pendapat lain menunjukkan bahwa kecemasan adalah bentuk emosional individu yang merasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan ancaman yang kurang jelas (Setiawan et al., 2021).

Jadi kecemasan merupakan keadaan yang mengganggu perasaan dan perilaku seseorang dikarenakan hal hal tertentu seperti terancam, ketakutan, penyesalan yang akan mempengaruhi cara berfikir dan susana hati seseorang dan berlanjut pada perilaku.

2.2.2 Tingkat Kecemasan

Menurut Peplau (1963) ia mendiskripsikan bahwa ada 4 tingkat dari kecemasan : ringan, sedang, berat, dan panik (Mary C. Townsend, 2018).

1. Kecemasan ringan

Pada tingkat ini, jarang bagi seseorang untuk memiliki masalah, karena peristiwa ini dikaitkan dengan perasaan tegang dalam situasi sehari-hari. Pada tingkat ringan ini, kecemasan mempersiapkan individu untuk menghadapi apa yang harus dia hadapi. Pada tingkat ini, ada penajaman indera, peningkatan rasa motivasi untuk melakukan hal-hal yang produktif,

peningkatan bidang persepsi, dan ini menyebabkan peningkatan kesadaran seseorang tentang lingkungannya secara bersamaan.

2. Kecemasan Sedang

Dengan meningkatnya tingkat kecemasan, tingkat bidang kognitif individu akan menurun. Pada tingkat kecemasan ini, individu akan menjadi kurang sadar akan lingkungan mereka, dan rentang perhatian serta konsentrasi mereka juga akan menurun. Ada juga peningkatan ketegangan otot dan juga individu akan digerakkan.

3. Kecemasan Berat

Pada tingkat kecemasan parah ini, bidang persepsi individu akan berkurang secara signifikan, yang mengarah pada konsentrasi hanya pada satu hal, ketidakmampuan untuk fokus pada detail lain. Rentang perhatian individu pada tingkat kecemasan ini akan sangat terbatas, dan individu tersebut akan mengalami kesulitan menyelesaikan tugas sederhana.

4. Kecemasan Panik

Pada tingkat yang lebih intens ini, seseorang tidak dapat fokus pada detail apa pun di sekitarnya. Individu juga akan mengalami peristiwa seperti kesalahpahaman dan pelepasan dari kenyataan. Halusinasi dan delusi juga dapat terjadi, dan sikap individu akan menjadi lebih fluktuatif dan sembrono (Mary C. Townsend, 2018).

2.2.3 Faktor Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah (2003) dalam (Muyasaroh et al. 2020) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau di sekitar tempat tinggal memengaruhi cara orang berpikir tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman tidak menyenangkan pada individu yang memiliki keluarga, teman atau rekan kerja. Sehingga individu merasa tidak aman di lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat terjadi jika seseorang tidak dapat menemukan jalan keluar dari perasaan mereka sendiri dalam hubungan pribadi itu, terutama jika mereka menekan kemarahan atau frustrasi untuk jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh terus-menerus berinteraksi satu sama lain dan dapat menyebabkan kecemasan. Hal ini dapat dilihat dalam situasi seperti kehamilan selama masa remaja dan ketika terpapar penyakit. Selama kondisi ini, perubahan emosi adalah hal biasa, dan ini dapat menyebabkan munculnya kecemasan..

2.2.4 Tanda Dan Gejala Kecemasan

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2014) Aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi 3 yaitu sebagai berikut (Chaerunisa et al., 2022).

a. Seseorang yang menderita kecemasan dapat digambarkan oleh kondisi fisik seperti merasa cemas, gugup, anggota badan gemetar, penyempitan pori-pori kulit perut atau dada, berkeringat berlebih, sakit kepala, mulut kering atau kerongkongan, kesulitan berbicara, kesulitan bernapas, detak jantung lebih cepat, suara gemetar, anggota tubuh rendah (suhu), kelemahan atau mati rasa, mual, sakit perut, sering buang air kecil, wajah menjadi merah dan sensitif.

b. Aspek *behavioural*

Kecemasan yang dirasakan seseorang dapat dilihat dari perilakunya, yaitu seseorang cenderung menghindari, melekat, bergantung, cemas.

c. Aspek kognitif

Kecemasan dapat digambarkan dengan ciri-ciri psikologis seperti kecemasan, ketakutan atau ketakutan yang mengganggu akan masa depan, kesadaran yang mendalam, takut kehilangan kendali, memikirkan hal yang sama berulang kali, pikiran kacau, kesulitan memusatkan pikiran, memikirkan hal-hal di luar kendali..

d. Keterkaitan

Untuk mengurangi kecemasan pada lansia, salah satunya adalah tetap aktif dan produktif dengan gaya hidup sehat dengan berolahraga, makan sehat dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial ketika mengalami kecemasan yang berlebihan. Anda akan mengalami gangguan fisik dan psikologis serta akan menyebabkan gaya hidup sehat yang tidak teratur..

2.2.5 Dampak Kecemasan

Efek kecemasan menunjukkan gejala seperti menarik diri dari teman, kesulitan berkonsentrasi pada aktivitas yang ada, nafsu makan menurun, lekas marah, kesulitan mengendalikan emosi, berpikir irasional, dan sulit tidur nyenyak. Gejala lain akibat kecemasan juga muncul dalam bentuk gangguan psikosomatis seperti sesak napas, jantung berdebar-debar, keringat dingin dan bahkan merasa mual. (Lianasari et al., 2021). Menurut Yustinus (2006) dalam (Arifiati and Wahyuni 2019), membagi beberapa dampak dari kecemasan ke dalam beberapa dampak, antara lain :

a. Suasana Hati

Individu dengan kecemasan memiliki rasa hukuman dan bencana yang mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang dengan kecemasan, tidak bisa tidur, dan karena itu dapat menyebabkan lekas marah.

b. Kognitif

Kecemasan dapat menyebabkan kecemasan dan kecemasan pada seseorang mengenai hal-hal tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tidak memperhatikan masalah yang dihadapi, sehingga individu tersebut sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan pada akhirnya akan menjadi lebih cemas..

c. Motorik

Orang dengan kecemasan sering merasa tidak nyaman dan gugup, aktivitas motorik menjadi tidak berarti dan tanpa tujuan, misalnya mengetuk jari kaki dan sangat terkejut dengan suara yang tiba-tiba. Simetri motorik adalah deskripsi stimulasi kognitif individu yang tinggi dan merupakan upaya untuk melindungi diri dari apa pun yang mereka rasa terancam..

2.3 Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dalam uji hipotesis statistik parametrik dengan menggunakan uji korelasi pearson *product moment* adalah *sign.* 0,748 ($p < 0.05$), sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang dalam kemampuannya untuk mencapai sesuatu yang dia inginkan. Menurut Bandura (1997), ada 3 aspek efikasi diri, yaitu tingkat pertama, level (level): level terkait dengan rentang yang menunjukkan kemudahan atau kesulitan tugas. Kedua, kekuatan mengacu pada kemampuan individu untuk percaya atau mengharapkan. Ketiga, keumuman (Fauzia A, 2022).

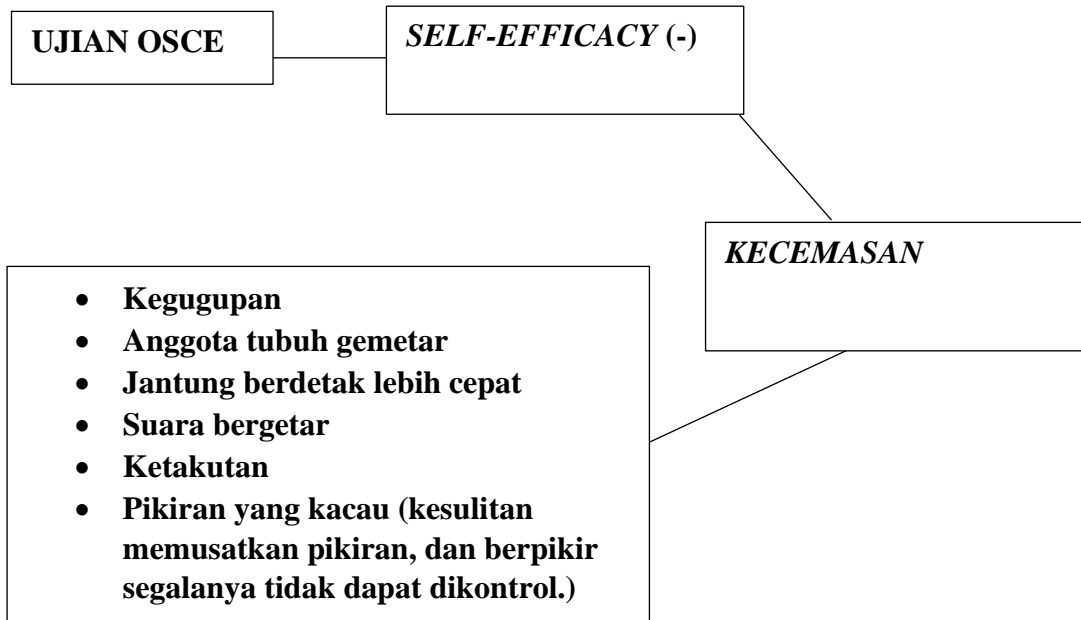
Menurut Bandura di dalam (Ririanti, 2013) Efikasi diri mengatur stres yang menyebabkan kecemasan pada setiap individu sehingga individu memiliki kepercayaan diri pada kemampuannya sendiri. Individu dengan efikasi diri yang tinggi dapat mengendalikan situasi yang mengancam sehingga mereka memiliki dampak yang lebih kecil pada refleks fisiologis dan saraf otonom yang dapat menyebabkan rasa tidak aman, perasaan tidak kompeten, gangguan dalam berpikir, dan ketakutan. (Murdiyanto et al., 2023).

Ketika seseorang memiliki efikasi diri yang baik dalam dirinya sendiri, ia akan dapat mengatasi semua tugas sulit dengan baik, tenang dan percaya diri. Demikian pula dengan kecemasan menurut Nevid et al (2003), kecemasan adalah keadaan kecemasan yang dirasakan seseorang tentang sesuatu yang buruk yang akan terjadi. Aspek kecemasan menurut Nevid et al (2003) adalah, kecemasan fisik yang dapat dilihat dari kondisi fisik seseorang, kecemasan yang dapat dilihat dari perilaku, dan kecemasan kognitif yang dapat dilihat dari persepsi seperti kesulitan berkonsentrasi. Kecemasan juga memiliki efek positif dan negatif, ketika seseorang menjadikan kecemasan sebagai bentuk motivasi, kecemasan akan berdampak positif pada mereka. Dan sebaliknya, ketika seseorang membuat kecemasan berbahaya atau mengancam, itu akan berdampak negatif padanya. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Firmawati dan Wahyuni (2018), efikasi diri dan kecemasan pada siswa yang menyelesaikan tugas akhir di Akafarma Banda Aceh memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan. Penelitian serupa melaporkan hubungan

negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan pada siswa di kelas 2015 yang sedang mengerjakan tesis mereka. Mahasiswa merasa memiliki beban yang berat dan terlambat dalam mengerjakan skripsi karena harus lengkap dalam mengerjakan skripsi (Fauzia A, 2022).

Ketika membahas penelitian yang disampaikan mengenai hubungan efikasi diri dan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjung Bora versus OSCE, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki kekuatan hubungan pada kategori menengah, dan menunjukkan kecenderungan hubungan negatif yang berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki, semakin ringan tingkat kecemasan yang dialami (Sandiana M, 2023).

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *Self-efficacy* dan Tingkat Kecemasan mahasiswa FK UISU tahun 2024 dalam menghadapi ujian OSCE.