

Hubungan *Self-efficacy* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Ramadirga Thio Saba¹, Rika Lisiswanti², Eka Cania B³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Self-efficacy merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu. Kecemasan merupakan suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Biasanya, perasaan cemas disertai oleh ketidakpercayaan diri rendah dalam menghadapi suatu masalah membuat rasa cemas pada individu meningkat. Kedua faktor ini dapat mempengaruhi hasil belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini adalah penelitian *Cross-sectional* yang menggunakan teknik *total sampling*. Responden merupakan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebanyak 222 orang. Untuk mengukur *self-efficacy* dan tingkat kecemasan digunakan kuesioner *General Self-Efficacy and Depression Anxiety Stress Scale*. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian didapatkan *self-efficacy* rendah 23%, *self-efficacy* sedang 36,9%, *self-efficacy* tinggi 40,1%. Sedangkan responden kecemasan tinggi 23,4%, dan kecemasan sedang 76,6%. Pada uji *Chi-square* didapatkan hubungan bermakna antara *self-efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat pertama dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata kunci: Kecemasan, Mahasiswa Kedokteran, *Self-efficacy*.

The Relation of *Self-efficacy* to Level of Anxiety On The First Grade Students of Faculty of Medicine University of Lampung

Abstract

Self-efficacy is the belief or the confidence of individuals regarding their ability to organize, perform a task, achieve an objective, produce and implement actions to achieve a certain proficiency. Anxiety is an unpleasant feeling of fear which is accompanied by increased physiological strain. Typically, accompanied by feelings of anxiety, distrust of self in the face of a problem making anxiety on individuals is increasing. Both of these factors can affect learning outcomes. The purpose of this research was to determine the relationship of Self-efficacy against anxiety level first degree students faculty of the medicine University of Lampung. This research was a cross-sectional research using total sampling technique. Respondents are first-year students, Faculty of Medicine, The University of Lampung as many as 222 people. To measure self-efficacy and anxiety levels used General Self-Efficacy questionnaire and Depression Anxiety Stress Scale. The bivariate analysis using chi-square method. Research results obtained a low self-efficacy 23%, self-efficacy was 36.9%, higher self-efficacy of 40.1%. While 23.4% of respondents high anxiety and anxiety was 76.6%. In the chi-square test found a significant relationship between self-efficacy against anxiety freshman with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). There was a relationship of self-efficacy against anxiety level first degree students faculty of the medicine University of Lampung.

Keywords: Anxiety, Medical Student, Self-efficacy

Korespondensi: Ramadirga Thio Saba, alamat Jl. Pulau legundi Gg. Pulau Hara No.2 Sukarame, Bandarlampung, HP 082178009376, e-mail ramadirgathio@gmail.com

Pendahuluan

Kurikulum Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yaitu Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) yang mengacu pada Standar Pendidikan Profesi Dokter (SPPD) yang disahkan oleh Konsil Kedokteran Indonesia (KKI) pada tahun 2006. Penyusunan SPPD saat itu telah memperhatikan *Global Standard for Medical Education* yang disusun oleh *World Federation*

for Medical Education (WFME). Standar Pendidikan Profesi Dokter tersebut telah digunakan oleh seluruh institusi pendidikan kedokteran untuk melakukan evaluasi diri dan mengembangkan sistem penjaminan mutu internal. Konsil Kedokteran Indonesia bersama-sama dengan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN PT) telah membentuk Komite Bersama Akreditasi yang

mengembangkan instrumen akreditasi untuk memperhatikan SPPD tersebut.¹

Perubahan pada kurikulum pendidikan dokter khususnya kedokteran dasar di Indonesia dari konvensional berupa *teacher centered* menjadi kurikulum berbasis kompetensi (KBK) dengan *student centered*. KBK yang berorientasi pada pencapaian hasil yang dirumuskan dalam bentuk kompetensi itu sendiri, sehingga KBK bisa dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan/strategi salah satunya *Problem Based Learning*. Perbedaan signifikan itu adalah metode pengajaran dan pembelajaran yang digunakan pada sistem KBK di Fakultas Kedokteran yang menggunakan perkuliahan, tutorial, diskusi pleno, kuliah pakar, belajar mandiri, praktikum, skills lab, *problem based learning* sedangkan pada saat SMA hanya menggunakan diskusi kelompok.^{2,3}

Self-efficacy itu sendiri merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu. Menurut Shofiah, *self-efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu yang berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan dan memuaskan untuk mencapai hasil tertentu. Proses psikologis *self-efficacy* dapat mempengaruhi fungsi manusia, proses-proses tersebut melalui cara seperti proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, proses seleksi.^{4,5}

Self-efficacy memiliki empat persepsi yang terdiri dari *master experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, *somatic and emotional states*. *Self-efficacy* dibagi menjadi dua yaitu *self-efficacy* tinggi dan rendah, orang dengan *self-efficacy* yang tinggi akan selalu memiliki pandangan yang positif setiap kegagalan dan menerima kekurangan yang dimiliki apa adanya dan sebaliknya.^{6,7}

Kecemasan merupakan suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Individu yang memiliki keraguan terhadap kemampuan mereka sendiri memunculkan penilai pesimis terhadap diri sendiri dan otomatis meningkatkan kecemasan. Biasanya

perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dalam menghadapi masalah, perasaan tidak percaya diri dalam menghadapi suatu masalah membuat rasa cemas pada individu meningkat ketika menghadapi permasalahan.^{8,9}

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada individu, yaitu faktor yang bersumber dari dalam diri individu (faktor internal), dan faktor yang bersumber dari lingkungan (faktor eksternal). Faktor yang bersumber dari diri sendiri individu adalah faktor biologis, kondisi tubuh, dan tingkah laku. Faktor lingkungan yang mempengaruhi kecemasan mencakup faktor permasalahan keluarga, kecelakaan, dan kematian keluarga.¹⁰

Self-efficacy diperkirakan memainkan peran terhadap suatu kecemasan. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi tidak akan merasakan terbebani sehingga tidak akan mudah mengalami kecemasan, sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* rendah akan mudah mengalami kecemasan karena individu tersebut merasa segala sesuatu sebagai suatu hambatan atau ancaman. Rendahnya rasa *self-efficacy* sangat berhubungan erat dengan tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi pada mahasiswa, *self-efficacy* juga dianggap faktor kognitif yang berperan sebagai mediator dalam permasalahan ini sehingga ketika individu cemas dan depresi ini menandakan bahwa *self-efficacy* nya rendah.^{4,11}

Metode

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik tidak berpasangan, yaitu hubungan *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada bulan Maret 2018.

Pada penelitian ini dilakukan beberapa uji validasi kuesioner untuk melihat apakah kuesioner yang digunakan valid dan dapat digunakan pada penelitian ini. Sebelum mengisi kuesioner responden diberikan *informed consent* terlebih dahulu kemudian baru mengisi kuesioner *General Self-efficacy and Depression, Anxiety and Stress Scale*. Setelah itu data yang diperoleh dilakukan pengolahan dan analisis data menggunakan *software SPSS*.

Hasil

Penelitian ini telah dilakukan dari bulan Desember 2017 hingga Maret 2018, di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 222 sampel. Setelah dilakukan pengisian kuesioner *Self-efficacy* didapatkan hasil seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Tingkat *Self-efficacy* responden

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	51	23,0%
2.	Sedang	82	36,9%
3.	Tinggi	89	40,1%
Total		222	100%

Pada tabel 1 menjelaskan tentang tingkat *self-efficacy* didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki *self-efficacy* rendah, 51 orang (23,0%) memiliki *self-efficacy* sedang 82 orang (36,9%) dan 89 orang memiliki *self-efficacy* tinggi (40,1%). Pada hasil analisis univariat didapatkan 222 orang memiliki *self-efficacy* rendah, *self-efficacy* sedang, dan *self-efficacy* tinggi.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan responden

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	0	0%
2.	Sedang	170	76,6%
3.	Tinggi	52	23,4%
4.	Sangat Tinggi	0	0%
Total		222	100%

Pada tabel 2 menjelaskan tentang tingkat kecemasan responden didapatkan hasil bahwa tidak di dapatkan kecemasan rendah dan kecemasan sangat tinggi, oleh karena itu peneliti melakukan penggabungan pada tingkat kecemasan rendah dan kecemasan sedang digabungkan menjadi satu kategori kecemasan sedang, dan penggabungan pada tingkat kecemasan tinggi dan kecemasan sangat tinggi menjadi satu kategori kecemasan tinggi. Dari hasil analisis univariat didapatkan bahwa responden yang memiliki kecemasan sedang 170 orang (76,6%) sedangkan yang memiliki kecemasan tinggi 52 orang (23,4%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil tabulasi silang yang dilakukan antara hubungan *self-efficacy*

terhadap tingkat kecemasan didapatkan bahwa responden yang tingkat kecemasannya tinggi (23,0%) dengan *self-efficacy* rendah, Responden yang tingkat kecemasannya tinggi (0,5%) dengan *self-efficacy* sedang, responden yang tingkat kecemasannya sedang (40,1%) dengan *self-efficacy* tinggi, responden yang tingkat kecemasannya sedang (36,5%) dengan *self-efficacy* sedang. Kemudian pada hasil uji *Chi-square* didapatkan nilai $p=0,000$ sehingga penelitian ini dikatakan bermakna dan dapat disimpulkan terdapat hubungan antara *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sasmita dan Rustika menyatakan bahwa mahasiswa pendidikan dokter Universitas Udayana tahun pertama memiliki *self-efficacy* yang tinggi sehingga sangat membantu mahasiswa dalam penyesuaian pembelajaran pada sekolah menengah ke perguruan tinggi. Pengalaman berhasil merupakan sumber *self-efficacy* yang paling penting, dimana untuk membentuk *self-efficacy* seseorang harus menghadapi tantangan atau permasalahan dalam hidupnya sehingga tantangan dan permasalahan ini akan mengajarkan individu untuk mengembangkan usaha dan kegigihan. Ketika individu dapat melewati tantangan tersebut akan membawa pengaruh dalam peningkatan *self-efficacy*.^{4,12}

Selama masa satu tahun pertama terjadi stres dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran akibat penyesuaian dari lingkungan pendidikan sebelumnya yang tidak terlalu berat menjadi lingkungan pendidikan dokter yang berat. Tingginya gejala kecemasan pada mahasiswa kedokteran disebabkan oleh beban akademik yang tinggi, mahasiswa kedokteran harus mempelajari berbagai materi kuliah dalam jumlah besar, dan tugas yang banyak, serta terdapat tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang tinggi, yang cenderung tetap lebih tinggi jika ujian sudah dekat.^{10,13}

Mahasiswa tingkat pertama belum cukup dewasa untuk menilai secara realistis dan objektif mengenai kemampuan mereka sendiri, motivasi, dan tujuan sehingga proses pendidikan kedokteran terlalu berat dan menjadi beban.¹⁴ Mahasiswa tahun pertama sering digolongkan usia muda karena masih membutuhkan bimbingan dan adaptasi terhadap pembelajaran yang mandiri. Tekanan stres psikologis dan cemas diakibatkan kesiapan mental dan jiwa yang belum matang serta

kurangnya pengalaman.¹⁵

Adanya hal lain yang juga membuat *self-efficacy* mahasiswa meningkat atau sebaliknya yaitu penilaian terhadap metode pengajaran yang dianggap sulit untuk diikuti. Model pengajaran yang diterapkan oleh dosen ikut berkontribusi menimbulkan kecemasan pada mahasiswa karena mahasiswa merasa dirinya tidak mampu untuk memenuhi apa yang menjadi tuntutan dosen. Kuis yang sering diberikan secara mendadak menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Jika lingkungan dan suasana belajar yang dijalani mahasiswa nyaman maka itu akan membuat *self-efficacy* mereka meningkat dan kecemasan yang mereka rasakan pun akan menurun.¹⁶

Kecemasan dibentuk oleh *self-efficacy* sebesar 47,5%. Yang berarti kecemasan dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain sebesar 52,5% yaitu faktor kognitif yang terdiri dari prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang irasional, sensitifitas yang berlebihan, salah mendistribusikan sinyal-sinyal tubuh dan faktor biologis yang terdiri dari gangguan-gangguan genetik, neurotransmiter, aspek-aspek biokimia pada gangguan panik. Orang dengan *self-efficacy* yang rendah atau kurangnya keyakinan terhadap kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses cenderung untuk berfokus pada ketidakmampuan yang dipersepsikannya. Tingginya *self-efficacy* yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih bertahan dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Bandura yang menyatakan bahwa *self-efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap stresor yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya, mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.^{4,17}

Faktanya bahwa *self-efficacy* tinggi dapat mengelola dan mengendalikan diri ketika mahasiswa terpapar dengan kejadian negatif atau situasi yang menekan seperti timbul stres berupa kecemasan. Dan mahasiswa yang rendah *self-efficacy* umumnya merasa tidak

efisien tentang diri mereka ketika berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan, sehingga mereka menyerah dengan mudah dan merasa tertekan, cemas dan frustrasi. adanya hubungan negatif antara tekanan psikologis berupa depresi, stres, dan gangguan cemas terhadap *self-efficacy* umum. Sehingga temuan ini menunjukkan bahwa para mahasiswa yang merasa sulit untuk mengatasi pembelajaran di perguruan tinggi, dosen dan kurikulum akademik dapat mengalami tekanan psikologis (frustasi, stres, dan gangguan cemas) lebih tinggi.^{5,18}

Ringkasan

Self-efficacy itu sendiri merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu. Kecemasan merupakan suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis.^{4,8}

Self-efficacy berguna untuk melatih kontrol terhadap stresor yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya, mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.^{4,16,17}

Berdasarkan hasil tabulasi silang yang dilakukan antara hubungan *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan didapatkan bahwa responden yang tingkat kecemasannya tinggi (23,0%) dengan *self-efficacy* rendah, Responden yang tingkat kecemasannya tinggi (0,5%) dengan *self-efficacy* sedang, responden yang tingkat kecemasannya sedang (40,1%) dengan *self-efficacy* tinggi, responden yang tingkat kecemasannya sedang (36,5%) dengan *self-efficacy* sedang. Kemudian pada hasil uji *Chi-square* didapatkan nilai $p=0,000$ sehingga penelitian ini dikatakan bermakna dan dapat disimpulkan terdapat hubungan antara *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan.

Simpulan

Penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Daftar Pustaka

1. Konsil Kedokteran Indonesia. Standar pendidikan profesi dokter. edisi kedua. Edited by Wawang Setiawan Sukarya. Jakarta: Konsil Kedokteran Indonesia; 2012.
2. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Buku Panduan Akademik Fakultas Kedokteran. Edisi 4. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2010.
3. Bakhriansyah M. Korelasi antara Lama Studi dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa, Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia. 2012; 1(2):54-8.
4. Bandura A. *Self-efficacy*, in Ramachaudran, V. (ed.) Encyclopedia of human behavior. New York: Academic Press. 1994;71-1.
5. Shofiah V, Raudatussalamah. Self- efficacy dan Self-Regulation Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter (Aplikasi Pembelajaran Mata Kuliah Akhlak Tawasuf), Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan. 2014; 17(2):214-229.
6. Brown LJ. *Self-efficacy* theory. 2nd edn, Patient education newsletter. New England; 2005.
7. Kreitner R. Organizational Behavior, Von Hofman press; Boston, Chapter 1; 1989.
8. Deviyanthi N, Wideasavitri P. Hubungan Antara *Self-efficacy* dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas, Jurnal Psikologi Udayana. 2016; 3(2):342-5.
9. Safitri DP, Masykur AM. Hubungan efikasi diri dengan kecemasan kejuaraan nasional pada atlet tenis lapangan pelti semarang, Jurnal Empati. 2017; 6(2):98-105.
10. Hartono D. Pengaruh *Self-efficacy* (efikasi diri) terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret; 2012.
11. Tahmassian K, Moghadam NJ. Relationship Between *Self-efficacy* and Symptoms of Anxiety, Depression, Worry and Social Avoidance in a Normal Sample of Students, Iran J Psychiatry Behav Sci. 2011; 5(2).
12. Sasmita IAGHD, Rustika IM. Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Jurnal Psikologi Udayana. 2015; 2(2):280-9.
13. Kulsoom B, Afsar NA. Stress, anxiety, and depression among medical students in a multiethnic setting, Neuropsychiatr Dis Treat. 2015; 11:1713-2.
14. Pratiwi, SP, Lesmana CJ. Hubungan Antara Cemas Dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Dengan Keinginan Dan Harapan Dari Karir Kedokteran. E-jurnal Medika. 2016; 5(5):1-8.
15. Demak KPI, Suherman. Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapat Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. Jurnal Ilmiah Kedokteran, Vol. 3 No.1 Januari 2016', Medika Tadulako. 2016; 3(1):52-62.
16. Utami HL, Nurjati L. Hubungan *Self-efficacy*, Belief Dan Motivasi Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris, Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi. 2017;219-8
17. Eta O, Wahyuni SN. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan pada Calon TKI, Jurnal Universitas Medan Area. 2017;37-3.
18. Kumar V, Talwar R, Raut DK. Psychological distress, general *Self-efficacy* and psychosocial adjustments among first year medical college students in New Delhi, India; South East Asia Journal Of Public Health. 2013; 3(2):35-40.