



Kajian Literatur: Penyebab Kecemasan Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Praktek

Ayu Kusuma Wilasita¹, Luh Kadek Pande Ary Susilawati²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Abstract

Received: 06 Maret 2024

Revised: 22 Maret 2024

Accepted: 30 Maret 2024

Students are expected to be able to become developed human resources and be able to serve society in the future. However, before reaching the personal stage expected by the institution, students often experience unpleasant experiences such as anxiety when practicing. Anxiety is an emotional state characterized by physiological arousal, unpleasant feelings and feelings of worry that something bad will happen soon. This literature review was carried out to collect more research data and the causes of anxiety in students taking practical exams in certain subjects. The method used for this literature review search was through Google Scholar and Research Gate with journal criteria of a maximum of 10 years. The research sample that is the focus of this literature review is students who took practical exams in their courses. The results of the literature review show that the causes of anxiety are divided into two, namely internal factors and external factors.

Keywords: *Students, anxiety, exam*

(*) Corresponding Author: wilasitaa@gmail.com

How to Cite: Wilasita, A. K., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Kajian Literatur: Penyebab Kecemasan Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Praktek. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11095816>.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu pada tingkat perguruan tinggi baik negeri maupun swasta ataupun lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI), mahasiswa ialah orang yang belajar diperguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki kecerdasan dan intelektualitas tinggi baik cerdas dalam berpikir maupun bertindak.

Dalam menjalani kehidupan perkuliahan beberapa program studi mewajibkan mahasiswa untuk mengikuti praktek. Sebelum atau sesudah melaksanakan praktek, mahasiswa akan mendapatkan asesmen berupa ujian praktek. Ujian praktek yang diselenggarakan memicu terjadinya kecemasan. Fenomena kecemasan muncul akibat terjadinya perbedaan antara dunia perkuliahan dengan dunia praktek. Lingkungan serta situasi yang asing memicu kecemasan (Sumoked dkk., 2019). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya ditemukan jika Sebagian besar mahasiswa yang mengikuti ujian praktek mengalami kecemasan sedang bahkan ada yang mengalami kecemasan berat (Arasati, 2019).

Kecemasan biasanya berbeda-beda bergantung pada cara individu memberikan respon kepada stimulus yang ada. Kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif terkait dengan ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakberdayaan menghadapi suatu masalah atau merasakan rasa aman (Taylor et al, 1997). Selain itu kecemasan juga didefinisikan sebagai keadaan emosional dengan ciri keterangsangan secara fisiologis, bentuk perasaan yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, Rathus dan Greene 2003).

Terdapat tiga karakteristik dari kecemasan yaitu fisik, perilaku dan kognitif. Pada fisik individu akan mengalami kecemasan meliputi produksi keringat yang lebih banyak, gemetar, perasaan mual, panas dingin, jantung berdetak kencang, sesak nafas, gelisah, perasaan lemas, diare dan lebih sering buang air kecil sering dari biasanya. Pada perilaku individu yang mengalami kecemasan akan menjadi berbeda dari biasanya, meliputi perilaku menghindar, ketergantungan terhadap orang lain, dan individu cenderung meninggalkan situasi. Terakhir pada kognitif individu yang mengalami kecemasan akan merasakan kekhawatiran yang berlebih terhadap sesuatu yang akan terjadi. Individu akan merasa terancam oleh seseorang atau peristiwa yang akan terjadi, dan merasakan kebingungan serta kekhawatiran akan ditinggal seorang diri (Nevid dkk., 2003). Menurut Caplan (1994) ketidakhadiran dukungan dapat menjadi penyebab utama munculnya kecemasan.

Tujuan dari literatur review ini adalah peneliti ingin memberikan informasi mengenai penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa khususnya saat akan menghadapi ujian praktek.

METODE

Pada proses pencarian referensi metode yang dilakukan adalah pencarian pustaka dengan memasukkan *keywords* kecemasan, mahasiswa ujian praktek pada *platform google scholar* dan *research gate*. Sumber data dalam kajian literatur ini adalah data primer berupa jurnal ilmiah. Kriteria yang digunakan dalam pencarian jurnal literatur ini adalah jurnal dengan maksimal 10 tahun. Referensi yang telah didapatkan diseleksi terlebih dahulu agar data yang diperoleh sesuai dengan kriteria yang didapatkan. Standar untuk referensi dalam kajian literatur ini adalah setiap referensi mengandung informasi terkait dengan kecemasan ujian praktek pada mahasiswa.

Setelah melalui seleksi, terdapat sebanyak 4 artikel yang kemudian digunakan sebagai sumber data dari kajian literatur ini. Adapun literatur yang digunakan dapat dilihat pada table 1 berikut:

Tabel 1. Daftar Penelitian Kajian Literatur

No	Penulis (Tahun)	Judul	Metode & Sumber
1	Amirul Janah (2018).	Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa keperawatan saat OSCE.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sumber dikutip dari Google Scholar.
2	Gilbert Limen, Joshua Runtuwene, Christillia Wagi (2018).	Hubungan tingkat kecemasan dalam menghadapi UKMPPD OSCE dengan nilai UKMPPD Mahasiswa	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sumber dikutip dari Research Gate.

	Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.	
3	Aminda Kecemasan Dahrul, Rully Dalam Afrita Menghadapi Harlianty, Ujian Praktek Ajeng Roro Ditinjau Dari Asih, Julia Optimisme, Nabila Kecerdasan (2021). Emosi Dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Stikes.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Sumber dikutip dari Google Scholar.
4	Upik Hubungan Pebriyani, dukungan sosial Nopi Sani, dengan tingkat Mirna Lisa kecemasan (2023). dalam menghadapi osce pada mahasiswa fakultas kedokteran umum universitas malahayati Angkatan 2019.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sumber dikutip dari Research Gate.

HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan, didapatkan hasil bahwasanya penyebab kecemasan saat menjalani ujian praktek dapat disebabkan oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal penyebab kecemasan

Faktor internal penyebab kecemasan saat ujian praktek meliputi rasa tidak percaya diri yang dialami siswa dalam menghadapi ujian, konsep diri yang rendah, persiapan yang kurang memadai, takut gagal, rasa kekhawatiran yang berlebihan maupun pikiran yang tidak rasional terjadinya kegagalan dalam ujian (Dahrul dkk., 2021). Penelitian yang dilaksanakan oleh Dahrul dkk (2021) menemukan jika kecerdasan emosi mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti ujian praktek. Kecerdasan emosi memiliki peranan penting dalam mengatasi kecemasan.

Ketidakmampuan mahasiswa dalam melakukan regulasi emosi akan menimbulkan pemikiran negatif. Pemikiran negatif tersebut berupa bayangan yang partisipan buat seperti tidak dapat melaksanakan ujian dengan maksimal sehingga menimbulkan kondisi tidak tenang, gelisah serta tegang (Jannah, 2019).

Pada penelitian Jannah (2019) menunjukkan jika efikasi diri memiliki hubungan positif dengan kecemasan yang diartikan semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi juga tingkat kecemasannya. Hal tersebut dapat disebabkan karena mahasiswa cemas memikirkan nilai akhir seperti memikirkan remidi atau tidak. Ada juga mahasiswa khawatir jika dosen penguji tiba-tiba bertanya saat ujian OSCE berlangsung, itu membuat mahasiswa lupa apa yang akan dilakukan dan membuat cemas. Pemikiran terkait tidak dapat melaksanakan ujian secara maksimal dapat dikaitkan dengan kecemasan mahasiswa yang timbul karena ujian praktek akan dilaksanakan dengan bertatap langsung dengan dosen (Novitarum dkk., 2018). Sejalan dengan hal tersebut, pemikiran negatif yang dibuat oleh mahasiswa memang mempengaruhi kecemasan. Ditemukan jika kecemasan yang terjadi dipengaruhi oleh cara berpikir seseorang. Berpikir positif dapat membuat mahasiswa memiliki kecemasan yang rendah (Anggraini dkk., 2017).

Faktor eksternal penyebab kecemasan

Faktor eksternal yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang melakukan ujian praktek dapat dipicu oleh lingkungan dan dukungan sosial. Dukungan sosial yang dimaksud adalah dukungan bersifat materil maupun non materil (Dahrul dkk. 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Limen, Runtunwene & Wagiu (2018) menyatakan jika mahasiswa di Fakultas Kedokteran Unsrat menerapkan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) yang membuat mahasiswa memperoleh banyak latihan dengan tipe pertanyaan yang akan diajukan saat ujian OSCE. Dengan adanya KBK tersebut mahasiswa memiliki banyak persiapan serta menjadi lebih rileks karena kecemasan mahasiswa menjadi berkurang. Penelitian tersebut membuktikan jika dukungan fasilitas yang diberikan oleh pihak kampus dapat meredakan kecemasan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pebriyani, Sani & Lisa (2023) menghasilkan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin berkurang tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa peserta ujian praktek. Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa ujian praktek dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan adanya peran signifikan yang membuat mahasiswa ujian praktek memiliki kecemasan. Dukungan sosial termasuk dalam sumber daya karena hal tersebut dapat membantu seseorang saat mengalami masalah hidup (Swarjana, 2022).

KESIMPULAN

Kecemasan dalam ujian praktek dialami oleh mahasiswa. Penyebab kecemasan menghadapi ujian praktek tersebut dibagi menjadi dua faktor pemicu yaitu internal dan eksternal. Faktor internal penyebab kecemasan adalah mahasiswa yang berpikir negatif terkait dengan ujian praktek yang akan dihadapi. Sementara faktor eksternal penyebab terjadinya kecemasan pada mahasiswa saat akan menghadapi ujian praktek adalah kurangnya dukungan sosial yang yang diterima oleh mahasiswa ujian praktek.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini Y., Syaf, A. & Murni A. (2017). Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa. *Psychopolitan: Jurnal Psikologi*. 1(1).

- Arasati, Y. C. (2019). Hubungan kecemasan menghadapi osce dengan kualitas tidur pada mahasiswa di stikes kepanjen [Doctoral dissertation].
- Ardiwinata, Emmy. (2020). Kecemasan mahasiswa menghadapi pengenalan lapangan persekolahan.
- *Dahrul, A., Harlianty, R. A., Asih, A. R., & Nabila, J. (2021). Kecemasan dalam menghadapi ujian praktek ditinjau dari optimisme, kecerdasan emosi dan dukungan sosial pada mahasiswa stikes. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, Teknologi, Sosial dan Pendidikan (JPM Kosonk)*, 3(1), 1-8.
- *Jannah, Amirul. (2018). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa keperawatan saat osca.
- Mahasiswa (n.d). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) online, diakses melalui <https://kbbiweb.od/mahasiswa>, 4 September 2023
- Lau, D. K. (2019). Gambaran tingkat kecemasan dan mekanisme coping pada mahasiswa PSIK FKIK dalam menghadapi ujian praktek laboratorium [Doctoral dissertation, Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK-UKSW].
- *Pebriyani, U., Sani, N., & Lisa, M. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi osce pada mahasiswa fakultas kedokteran umum universitas malahayati Angkatan 2019. *Jurnal Medika Mahalayati*
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press
- Nevid, J. S., Rathus, S. A. & Greene, B. (2003). *Psikologi abnormal*. Penerbit Erlangga
- Novitarum, L., Tampubolon, L., F. & Manurung, R. A. (2018). Hubungan motivasi belajar dengan kecemasan mahasiswa menghadapi osce. *Jurnal Mutiara Ners*. 1(1), 11-18.
- Taylor. L., La Mone. (1997) *Fundamentals of nursing: the art and science of nursing care B* [Dasar-dasar keperawatan: seni dan ilmu asuhan keperawatan B] (Third Editon). Lippincott.
- *Merupakan referensi yang digunakan sebagai kajian literature.