

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN  
MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2018**

**(Skripsi)**

**Oleh  
Habibi Adhi Pratama Duarsa**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN  
MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2018**

**Oleh  
Habibi Adhi Pratama Duarsa**

**Skripsi  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Lulus Sarjana Kedokteran**

**Pada**

**Fakultas Kedokteran  
Universitas Lampung**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN  
TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA  
TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG  
TAHUN 2018**

Nama Mahasiswa : **Habibi Adhi Pratama Duarsa**

NPM : 1518011068

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

*FL*  
dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd. Ked  
NIP 197610162005011003

*Dia*  
dr. Dian Isti Angraini, S. Ked., M.P.H.  
NIP 198308182008012005

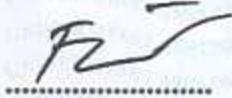
2. Dekan Fakultas Kedokteran

*[Signature]*  
Dr. dr. Muhartono, S.Ked., M.Kes., Sp.PA  
NIP 19701208 200112 1 001

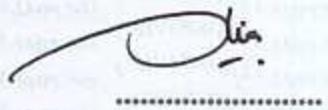
**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

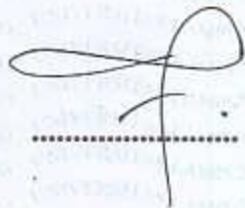
Ketua : **dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd. Ked**



Sekretaris : **dr. Dian Isti Angraini, S. Ked., M.P.H.**



Penguji  
Bukan Pembimbing: **dr. Merry Indah Sari, S.Ked., M.Med. Ed**



2. Dekan Fakultas Kedokteran



  
**Dr. dr. Muhartono, S.Ked., M.Kes., Sp.PA**  
NIP 49701208 200112 1 001

Tanggal Ujian Skripsi: **22 Januari 2019**

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenarnya, bahwa :

Skripsi dengan judul "HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2018" adalah hasil karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan atas karya penulis lain dengan cara tidak sesuai dengan tata etika ilmiah yang berlaku dalam masyarakat akademik atau yang disebut *plagiarisme*. Hak intelektualitas atas karya ilmiah ini diserahkan sepenuhnya kepada Universitas Lampung.

Atas pernyataan ini, apabila dikemudian hari ternyata ditemukan adanya ketidakbenaran, saya bersedia menanggung akibat dan sanksi yang diberikan kepada saya.

Randa Lampung, Januari 2019



Habibi Adhi Pratama Duarsa  
NPM. 1518011068

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, pada tanggal 19 Agustus 1997, sebagai anak tunggal dari Bapak Adhi Mahabudi Duarsa dan Ibu Yusmalasari.

Penulis menempuh pendidikan Sekolah Dasar (SD) diselesaikan di SDN 1 Teladan Liwa Lampung Barat pada tahun 2009. Sekolah Menengah Pertama (SMP) diselesaikan di SMPN 1 Liwa Lampung barat Islam pada tahun 2012. Sekolah Menengah Atas (SMA) diselesaikan di SMAN 1 Liwa Lampung Barat pada tahun 2015.

Tahun 2015, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif sebagai asisten dosen Fisiologi tahun 2016-2018. Selain itu penulis juga pernah menjadi anggota organisasi Lampung University Medical and Research (LUNAR) FK Unila pada tahun 2015-2016 sebagai anggota dan pada tahun 2016 – 2017 sebagai ketua divisi SnP Lunar FK Unila.

*Sebuah karya sederhana ini saya  
persembahkan kepada Allah SWT yang  
senantiasa selalu memberikanku  
pertolongan dan hikmah di sepanjang  
hidupku, Kepada Ayah dan Bundaku yang  
selalu memberiku dukungan saat  
menyampaikan keluh kesah akan  
kehidupan... Ayah, Bunda...*

*I Love You...*

*“Kalau orang lain saja bisa, saya juga bisa!”*

## SANWACANA

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang atas berkat rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat diselesaikan. Salawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW dengan mengharap syafaatnya di yaumul akhir kelak.

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2018” adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. dr. Muhartono, S.Ked., M.Kes., Sp.PA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
3. Bapak dr. Mukhlis Imanto, M.Kes, Sp.THT-KL selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama 7 semester.
4. dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd. Ked, selaku Pembimbing Utama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu memberi semangat dan dukungan untuk tidak pernah putus asa. Terimakasih atas

bimbingan, arahan, saran serta masukan yang sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

5. dr. Dian Isti Angraini, S.Ked., M.P.H, selaku Pembimbing Kedua yang juga telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu memberi semangat dan dukungan untuk tidak pernah putus asa. Terimakasih atas bimbingan, arahan, saran serta masukan yang sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. dr. Merry Indah Sari, S.Ked., M.Med. Ed, selaku Pembahas Skripsi penulis yang telah memberikan banyak saran dan nasihat agar penulis menjadi pribadi yang lebih baik serta bersedia meluangkan waktu untuk membina dan memberikan masukan yang baik untuk penulis.
7. Seluruh Staf Dosen dan seluruh Staf karyawan FK Unila.
8. Kedua orangtuaku, Ayah dan Bunda tercinta, terkasih dan tersayang, Bapak dr. Adhi Mahabudi Duarsa, Sp.OG dan ibu Yusmalasari, S.Si yang telah membesarkan penulis, selalu menyebut nama penulis dalam doanya, membimbing, mendukung, memberikan yang terbaik dan yang selalu sabar menanti keberhasilan penulis. Terimakasih karena selalu tidak menyerah dalam membesarkan dan mendidik agar menjadi anak yang berbakti. Terimakasih karena telah menjadi inspirasi dan motivasi terbesar penulis.
9. Kepada adik – adik kecilku, Bing, Baron, Cindo , Balcin 1 & 2, Gacar dan Cilbil yang selalu memberikan *moodbooster*, dan selalu menemani penulis disaat penulis dalam menyelesaikan studinya.

10. Seluruh keluarga besar lainnya yang tidak dapat disebutkan satu-satu namanya, terimakasih telah menjadi kekuatan dibalik punggung penulis untuk dapat menyelesaikan studi.
11. Kepada sahabat karibku semenjak Sekolah Dasar hingga perkuliahan Gusti Putu Oka Panji Reza Kusuma (Eca), dan Deni Kurniawan (DonDens) terimakasih sudah mau menjadi *moodbooster*-ku, saran dan dukungan serta motivasi yang kalian berikan selama ini.
12. Kepada sahabatku selama masa perkuliahan, Arini Meronica, Thoriq Aziz, dan Yutricha Salsabila terimakasih sudah sangat membantu penulis, memberikan saran, kritik, dukungan dan motivasi kepada penulis selama masa perkuliahan ini. Semoga kita semua sukses selalu ya.
13. Kepada Rani Tiara, Arini Meronica, Farhandika Muhammad, Sonia Angraini, Yutricha Salsabila, Mufid NA, Thoriq Aziz, Norman Fahryl dan teman – teman lainnya yang memberikan kritik, saran dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
14. “Berang – Berang”, Asy Syadzali, M. Bagus Nitei Ago, Muhammad Muizulatif, Maya Nadira Yasmine, Annisa Adietya, Fidya Cahya Sabila, Rachmi Rukmono, Arini Meronica, Febri Nadyanti, Achisna Rahmatika, dan Agtara Liza Asthri, terimakasih sudah memberikan warna kehidupan kampusku, berbagi cerita, menyediakan waktu untuk menyemangati, memberikan masukan dan saran, dan memberikan motivasi. Serta terimakasih kepada Nanda, Fidya, dan Maya yang turut menemani dan membantu penulis dalam membagikan kuesioner penelitian ini.

15. Kepada “Bukang Geng”, Norman Fahryl, Reihansyah Deswindra, M Azzibaginda Ganie, Hasril Mulya Budiman, Rifath Akbar, Yutricha Salsabila, Andini Pramesti Ningrum, Vannesa Faradise Inonu, Mira Kurnia, Sarah Tria dan Astara Ginarana. terimakasih juga sudah memberikan warna dalam kehidupan kampusku.
16. Kepada KOS SJ, Sany Setiawan, Thoriq Aziz, Mufid NA, Reandy Ilham, dan segenap teman lainnya yang sudah menyediakan kamar kosnya sebagai tempat menongkrong mengerjakan skripsi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
17. Kepada Dr.dr. Khairun Nisa Berawi, M.Kes., AIFO, seluruh Staff Laboratorium dan teman - teman Asisten Dosen Fisiologi, Biomolekular dan Biokimia (BBF) 2016/2018, terimakasih atas perjalanannya selama masa preklinik ini! Jaya selalu BBF-KU!!
18. Seluruh responden penelitian, terimakasih atas bantuan, kerjasama dan kesediannya menjadi responden penelitian bagi penulis.
19. Seluruh anggota organisasi di Fakultas Kedokteran UNILA yaitu LUNAR, yang memberikan doa dan semangat dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
20. Seluruh teman seangkatan ter-solidku!, ENDOM15IUM, terimakasih atas kekompakkannya, semoga kita kedepan menjadi seawat yang bahu membahu dalam menolong keselamatan orang lain... See you on top, Endomisium!
21. Teman dan sahabat ku sejak SMA, Gusti Putu Oka Panji Reza Kusuma, Deni Kurniawan, Redi Rinaldi, Dola Ike Permadi, Pieter Kara, Agung

Kurnia, Rijal Yodha Zufar Bramila, Renny Emalia Yuliska, Aprilia Indah Lestari, Endah Savitri dan Tri Astuti yang secara tidak langsung telah mendukungku dalam penyelesaian skripsi ini.

22. Semua pihak yang telah berjasa membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap skripsi ini bermanfaat dan memberikan pengetahuan baru kepada setiap orang yang membacanya maupun bagi penulis.

Bandar Lampung, 22 Januari 2019

Penulis,

Habibi Adhi Pratama Duarsa

## ABSTRACT

### CORRELATION BETWEEN SELF-EFFICACY AND ANXIETY LEVEL OF FIRST YEAR MEDICAL STUDENT IN LAMPUNG UNIVERSITY 2018

By

**Habibi Adhi Pratama Duarsa**

**Background:** Anxiety can be experienced by all students, especially students who have heavy college burden, such as students of medical education study programs. Excessive anxiety can be detrimental students, because it can affect student learning outcomes. Self-efficacy is a belief in one's ability to achieve an expected outcome, self-efficacy is known to play an important role in anxiety. This study aims to determine the correlation between self-efficacy and the anxiety level of first year medical student in lampung university.

**Methods:** This study was an observational analytic study with a cross sectional approach. The research sample was taken using total sampling technique. The sample in the study were 183 respondents who were first year medical student in lampung university. Self-efficacy and student anxiety levels were assessed from the measuring instruments in the form of questionnaires namely the General Self-Efficacy and Zung Self Anxiety Scale. The bivariate analysis used is the gamma test.

**Results:** The results showed low self efficacy of 6,6%, moderate self efficacy of 77,6%, and high self efficacy of 15,8%. At the level of anxiety found not experiencing anxiety 23,5%, mild-moderate anxiety 71,0%, and severe anxiety 5,5%. In the gamma test, there was a significant correlation between self-efficacy and anxiety, with a strong negative correlation ( $p = -0,657$ ).

**Conclusion:** There is a strong negative correlation between self-efficacy and the anxiety level of first year medical student in lampung university.

**Keywords:** Anxiety, first year, medical student, self-efficacy.

## ABSTRAK

### HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2018

Oleh

**Habibi Adhi Pratama Duarsa**

**Latar Belakang:** Kecemasan dapat dialami oleh seluruh mahasiswa, terutama mahasiswa yang memiliki beban kuliah yang berat, contohnya yaitu mahasiswa program studi pendidikan dokter. Kecemasan yang berlebihan dapat merugikan mahasiswa, karena dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri seseorang untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan, efikasi diri diketahui dapat memainkan peran penting terhadap suatu kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling. Sampel dalam penelitian sebanyak 183 responden yang merupakan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Efikasi diri dan tingkat kecemasan mahasiswa dinilai dari alat ukur berupa kuesioner yaitu *General Self-Efficacy* dan *Zung Self Anxiety Scale*. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji *gamma*.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian didapatkan efikasi diri rendah 6,6%, efikasi diri sedang 77,6%, dan efikasi diri tinggi 15,8%. Pada tingkat kecemasan didapatkan tidak mengalami kecemasan 23,5%, kecemasan ringan-sedang 71,0%, dan kecemasan berat 5,5%. Pada uji *gamma* didapatkan hubungan bermakna antara efikasi diri dan kecemasan, dengan kekuatan hubungan negatif kuat ( $p=0,657$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan negatif kuat antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

**Kata kunci:** Efikasi diri, kecemasan, mahasiswa kedokteran, tahun pertama.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Bagi Penulis.....	6
1.4.2 Bagi Institusi Terkait .....	6
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Efikasi Diri.....	7
2.1.1 Definisi Efikasi Diri .....	7
2.1.2 Sumber Efikasi Diri .....	8
2.1.3 Dimensi Efikasi Diri .....	10
2.1.4 Fungsi Efikasi Diri .....	11
2.1.5 Alat Ukur Efikasi Diri .....	12
2.2 Kecemasan .....	13
2.2.1 Definisi Kecemasan.....	13
2.2.2 Faktor Penyebab Kecemasan.....	14
2.2.3 Proses terjadinya kecemasan.....	16

2.2.4 Faktor Resiko Kecemasan Mahasiswa Kedokteran .....	17
2.2.5 Tingkat Kecemasan .....	19
2.2.6 Alat Ukur Kecemasan.....	20
2.3 Hubungan Efikasi diri terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kedokteran.....	20
2.4 Kerangka Teori .....	24
2.5 Kerangka Konsep.....	25
2.6 Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	26
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
3.2.1 Tempat Penelitian .....	26
3.2.2 Waktu Penelitian.....	26
3.3 Populasi dan Sampel .....	26
3.3.1 Populasi.....	26
3.3.2 Sampel.....	27
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	27
3.4 Variabel Penelitian.....	29
3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
3.6 Prosedur penelitian.....	31
3.6.1 Instrumen penelitian.....	31
3.6.2 Alur penelitian .....	36
3.7 Pengumpulan Data .....	37
3.8 Pengolahan Data dan Analisis Data .....	38
3.8.1 Pengolahan Data .....	38
3.8.2 Analisis Data .....	39
3.8.2.1 Analisis Univariat.....	39
3.8.2.2 Analisis Bivariat .....	39
3.9 Etika Penelitian .....	40
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	41
4.1.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner ZSAS .....	41
4.1.2 Analisis Univariat .....	42
4.1.2.1 Distribusi Responden Efikasi Diri.....	42
4.1.2.2 Distribusi Responden Kecemasan .....	42
4.1.3 Analisis Bivariat.....	43

4.2 Pembahasan.....	44
4.2.1 Analisis Univariat Efikasi Diri.....	44
4.2.2 Analisis Univariat Kecemasan.....	51
4.2.3 Analisis Bivariat.....	56
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	59
<b>BAB V KESIMPULAN.....</b>	<b>60</b>
5.1 Kesimpulan .....	60
5.2 Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Definisi operasional variabel.....	30
2. Teknik pemberian instrumen <i>General Self-Efficacy</i> .....	31
3. <i>Blue Print</i> Kuesioner.....	32
4. <i>Blue Print</i> Kuesioner.....	32
5. Teknik penilaian instrumen <i>Zung Self Anxiety Scale</i> .....	33
6. Analisis univariat efikasi diri .....	42
7. Analisis univariat kecemasan.....	42
8. Hubungan efikasi diri dengan kecemasan.....	43

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Teori.....	24
2. Kerangka Konsep.....	25
3. Alur Penelitian .....	37

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kecemasan adalah perasaan takut yang disertai dengan perasaan tidak menyenangkan, bersifat samar-samar dan dapat mengakibatkan gangguan fungsi tubuh. Kecemasan dapat berupa respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal ketika mendapati perubahan, perkembangan, pengalaman baru serta dalam menentukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan normal menguntungkan untuk merespon situasi tertentu yang mengancam (Kaplan, Benjamin, & Grebb, 2010).

Kecemasan merupakan salah satu kondisi normal yang dapat terjadi terutama pada mahasiswa yang baru menjalani masa perkuliahan dikarenakan masa perkuliahan adalah masa dimana mahasiswa mengalami peralihan dari masa remaja menjadi dewasa, termasuk perkembangan secara psikologis, mahasiswa memiliki kewajiban untuk belajar, tetapi juga harus memikirkan keberlangsungan hidupnya kelak. Semua perubahan itu mengakibatkan mahasiswa cenderung rentan mengalami masalah psikologis salah satunya gangguan kecemasan (Hasiana, Surawijaya, & Maulana, 2014).

Menurut Huberty (2012) kecemasan dapat dikatakan normal jika tingkat kecemasan tersebut tidak berlebihan, tetapi jika sudah parah dapat menjadi

masalah serius. Kaplan, Benjamin, & Grebb (2010) menyatakan hal serupa, bahwa kecemasan sebenarnya dibutuhkan untuk mempersiapkan diri atau mengantisipasi kejadian yang akan terjadi, namun kecemasan berlebihan atau tidak wajar dapat merugikan mahasiswa itu sendiri dan dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan penyimpangan persepsi, penyimpangan tersebut dapat mengganggu proses berfikir kita dengan menurunkan kemampuan untuk memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain. Selain itu, Sari, Oktarlina, & Septa (2017) menyatakan hal yang dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa antara lain karena banyaknya materi yang harus dikuasai dalam waktu yang relatif singkat, kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, banyaknya ujian, gangguan pola tidur dan lingkungan yang kompetitif.

Kecemasan bisa dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa yang memiliki beban kuliah yang berat contohnya mahasiswa program studi pendidikan dokter. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menggunakan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) dengan pendekatan *Problem-Based Learning* (PBL). Pendekatan PBL terdiri dari beberapa kegiatan pembelajaran yaitu kuliah, tutorial, *clinical skills lab* dan praktikum. PBL merupakan pembelajaran yang berorientasi pada mahasiswa dan menuntut mahasiswa untuk memiliki kesiapan belajar secara mandiri (Universitas Lampung, 2015). Kurikulum ini menekankan mahasiswa untuk menguji, mencari, menyelidiki, merefleksikan, memahami makna, dan memahami ilmu dalam konteks yang relevan dengan profesi mereka di masa datang (Liansyah,

2015). Sehingga hal tersebut mengakibatkan tekanan dan beban terhadap kondisi fisik dan mental mahasiswa kedokteran relatif lebih berat dibandingkan mahasiswa lain (Hasiana, Surawijaya, & Maulana, 2014).

Prevalensi kecemasan pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Mancevska, Bozinovska, & Tecce (2008) di Republik Makedonia menunjukkan 65,5% mahasiswa kedokteran mengalami gejala kecemasan. Penelitian di India oleh Iqbal, Gupta, & Venkatarao (2015) didapatkan hasil bahwa 33,4% mahasiswa fakultas kedokteran mengalami gejala kecemasan, dan di Indonesia dilakukan oleh Thinagar & Wayan (2017) di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana didapatkan hasil 23,1% mengalami kecemasan ringan, 76,9% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami kecemasan berat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Andreas (2011) di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura menunjukkan 56,6% subyek penelitian mengalami gejala cemas dengan rincian kecemasan sebagai berikut, kecemasan ringan 35,9%, kecemasan sedang sebanyak 17,5% dan paling sedikit pada kecemasan berat sebanyak 3,2%.

Beberapa penelitian mengenai kecemasan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebelumnya sudah pernah dilakukan, penelitian yang dilakukan oleh Risma (2012) menunjukkan sebanyak 9,3% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 84% kecemasan sedang, dan 4,3% mengalami kecemasan berat. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Iswara (2017) didapatkan hasil sebanyak 15,4% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 62,6%

kecemasan sedang, dan 22% mengalami kecemasan berat. Selanjutnya, Ramadhan (2017) melakukan penelitian mengenai perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, hasil penelitian menunjukkan mahasiswa tingkat pertama mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir dengan rincian rerata skor kecemasan mahasiswa tingkat awal 14,1% dan tingkat akhir 9,53%, dikarenakan mahasiswa tingkat akhir sudah terbiasa dan telah beradaptasi sehingga sedikit yang memiliki gangguan kecemasan.

Efikasi diri diketahui dapat memainkan peran penting terhadap suatu kecemasan. Efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri seseorang dalam mengorganisasikan dan melakukan serangkaian tindakan yang sesuai untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan. Keyakinan tersebut merupakan rasa percaya terhadap kemampuan diri sehingga mampu mendorong seseorang untuk meraih segala sesuatu yang diinginkannya (Bandura, 1994).

Individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi tidak akan merasa mudah terbebani, sehingga tidak mudah mengalami kecemasan. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan dikarenakan individu tersebut merasa bahwa segala sesuatu dianggap sebagai sebuah ancaman dan hambatan, sehingga akan sangat baik apabila mahasiswa kedokteran memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi (Holleb, 2016).

Penelitian serupa sebelumnya telah dilakukan oleh Saba (2018) pada penelitian tersebut peneliti sebelumnya hanya melihat mengenai hubungan antara efikasi diri terhadap kecemasan dan didapatkan hasil bahwa terdapat adanya hubungan mengenai efikasi diri terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian ini dikarenakan mahasiswa kedokteran harus mengetahui apakah itu efikasi diri dan seberapa besar seseorang mahasiswa kedokteran memiliki rasa keyakinan dan kepercayaan diri, karena efikasi diri yang tinggi diyakini dapat berperan terhadap kecemasan. Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui seberapa kuat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari uraian pada latar belakang didapatkan rumusan masalah “Apakah terdapat hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran efikasi diri mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
2. Mengetahui gambaran kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
3. Mengetahui hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Penulis**

Dapat menambah pengalaman dan pengetahuan tentang tata cara penulisan yang baik serta dapat mengetahui hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

### **1.4.2 Bagi Institusi Terkait**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan evaluasi bagi pendidikan kedokteran Universitas Lampung.

### **1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi bagi penelitian selanjutnya dan diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Efikasi Diri**

##### **2.1.1 Definisi Efikasi Diri**

Istilah efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh seorang psikolog yang berasal dari Kanada, yaitu Albert Bandura. Bandura menyebutkan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan individu atas kemampuan dirinya untuk menguasai situasi dan mengerjakan tugas – tugas sehingga akan menentukan seberapa baik kinerja seseorang. Keyakinan akan seluruh kemampuannya meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak dalam situasi penuh tekanan. Efikasi diri ini akan berkembang beransur – ansur secara terus menerus seiring bertambahnya kemampuan dan pengalaman – pengalaman yang berkaitan (Bandura, 1994).

Ivancevich (2008) mengemukakan definisi efikasi diri secara terkhusus yaitu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan diri atas kompetensi dan kemampuan yang dimiliki. Secara spesifik, efikasi diri merujuk kepada keyakinan diri atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dengan sukses. Stallings (2011) menyatakan efikasi diri bukan merupakan ukuran kemampuan individu, tetapi keyakinan tentang apa

yang individu tersebut bisa lakukan jika berada dalam suatu kondisi tertentu, dan komponen esensial dari efikasi diri adalah kepercayaan diri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam melaksanakan suatu tugas, mencapai tujuan dan menghasilkan sesuatu yang baik.

### **2.1.2 Sumber Efikasi Diri**

Bandura dalam Holleb (2016) mengatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap efikasi diri terdiri dari empat sumber, yaitu :

#### **1. Pengalaman keberhasilan**

Merupakan salah satu informasi yang memberikan pengaruh besar pada suatu mahasiswa karena didasarkan pada pengalaman – pengalaman pribadi mahasiswa secara nyata yang berupa sebuah keberhasilan. Keberhasilan mengerjakan suatu tugas yang sulit di masa lampau akan membuat mahasiswa merasa percaya bahwa dia akan dapat mengerjakan tugas serupa di masa yang akan datang. Hal ini dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa, dengan syarat faktor – faktor penyebab keberhasilan lebih banyak dari dalam diri mahasiswa itu sendiri, namun mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam mengerjakan suatu tugas di masa lampau akan mengalami dampak efikasi yang rendah jika mengerjakan tugas yang serupa di masa yang akan datang. Dalam hal ini tenaga pengajar dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa dengan cara memberikan tugas yang menantang agar merangsang mahasiswa tersebut untuk berusaha lebih keras dari biasanya. Untuk mencapai keberhasilan akan memberikan

dampak yang berbeda-beda, tergantung bagaimana proses pencapaiannya.

## 2. Pengalaman orang lain

Efikasi diri juga dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan orang lain dengan cara melihat apa yang telah dicapai oleh orang lain, mahasiswa nantinya akan mencoba mengamati dan mencontoh keberhasilan orang lain tersebut. Keberhasilan yang ditambahkan dengan pemberian penghargaan akan meningkatkan kemauan untuk mencapai suatu keberhasilan, sehingga hal ini dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa.

## 3. Persuasi verbal

Persuasi verbal merupakan upaya seseorang dalam meyakinkan orang lain bahwa dirinya mampu mengerjakan suatu hal, sehingga hal ini dapat menjadi sumber kekuatan di dalam dirinya. Mahasiswa yang sebelumnya menyerah dan pasrah akan mampu berusaha untuk mengerjakan tugas tersebut. Peran orang lain sangat diperlukan disini contohnya seperti peran tenaga pendidik dan orang – orang terdekatnya. Persuasi verbal adalah cara yang sering digunakan dalam meningkatkan efikasi diri karena caranya yang efektif, mudah dan nyaman. Persuasi verbal akan memberikan hasil yang bervariasi tergantung pada kredibilitas, tingkat keahlian penyampaian dan tingkat kepercayaan pemberi persuasi verbal itu tersebut.

#### 4. Kondisi fisiologis dan emosional

Keadaan fisik yang tidak mendukung seperti stamina yang kurang, kelelahan ataupun sakit merupakan faktor yang tidak mendukung ketika kita sedang mengerjakan sesuatu, karena kondisi ini akan berpengaruh pada kinerja seseorang dalam melaksanakan tugas tertentu. Kondisi mood juga berperan terhadap peningkatan efikasi diri, oleh karena itu efikasi diri dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan kesehatan, kebugaran fisik, mengurangi tingkat stress dan kecenderungan emosi negatif. Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi diri. Emosi yang kuat, takut, cemas dapat mengurangi efikasi diri.

### 2.1.3 Dimensi Efikasi Diri

Bandura dalam Permana, Harahap, & Astuti (2016) mengemukakan bahwa efikasi diri tiap individu akan berbeda dari satu dengan yang lainnya yang didasarkan dari tiga dimensi, yaitu :

#### 1. *Magnitude*

*Magnitude* merupakan kemampuan suatu individu dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. Aspek ini berkaitan dengan tingkat derajat dari kesulitan tugas yang dibebankan pada individu, karena masalah yang dialami tiap individu memiliki tingkatan yang berbeda.

#### 2. *Strength*

*Strength* merupakan gambaran seberapa jauh individu tersebut mampu bertahan dalam masalah yang tengah dialami. Aspek ini berkaitan

dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya, apabila individu memiliki keyakinan yang kuat maka individu tersebut akan tetap berusaha bertahan walaupun akan mengalami kegagalan.

### 3. *Generality*

*Generality* merupakan penguasaan diri individu dan pengalaman seseorang untuk mencapai suatu tujuan. Aspek ini berkaitan dengan penguasaan suatu bidang tugas yang dialami oleh individu dan ia merasa yakin akan kemampuannya untuk menguasai bidang tersebut, individu akan merasa termotivasi untuk melakukan tindakan yang diyakini akan menghasilkan hasil sesuai apa yang diinginkan, sehingga keyakinan akan memprediksi kinerja yang di hasilkan jauh lebih baik dari apa yang diharapkan.

#### **2.1.4 Fungsi Efikasi Diri**

Hartono (2012) berpendapat bahwa fungsi efikasi diri adalah sebagai berikut :

1. Menumbuhkan dan mengembangkan daya psikologis mahasiswa seperti motivasi, minat dan perhatian untuk melakukan dan meningkatkan Usaha belajarnya dalam mencapai prestasi akademik yang maksimal.
2. Menumbuhkan dan mengembangkan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi dirinya dalam melakukan usaha belajar, serta mampu meningkatkan kreativitas mahasiswa untuk mengubah hambatan – hambatan tersebut menjadi peluang yang harus ditempuh.

3. Menumbuhkan dan mengembangkan daya inovasi mahasiswa dalam menemukan cara yang harus ditempuh untuk mencapai prestasi yang terbaik.
4. Membangun komitmen mahasiswa terhadap suatu harapan dan tugas – tugas yang harus dilakukan serta meningkatkan tanggung jawabnya dalam kegiatan akademik.

### **2.1.5 Alat Ukur Efikasi Diri**

Untuk mengukur derajat efikasi diri dapat dilakukan dengan menggunakan sebuah kuesioner. Terdapat dua macam kuesioner efikasi diri, yaitu *General Self-Efficacy* (GSE) dan *Spesific Self-Efficacy* (SSE). Kuesioner SSE digunakan dalam dunia kesehatan contohnya dalam mengetahui hubungan tingkat efikasi diri pasien dengan terapi pada suatu penyakit. Kuesioner GSE sering digunakan dalam dunia kerja dan pendidikan, contohnya seperti menelusuri hubungan efikasi diri terhadap kinerja pegawai (Smith, Gardner, & Michie, 2010).

Kuesioner GSE pertama kali dikemukakan oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer tetapi masih dalam bahasa jerman, kuisisioner ini terdiri dari 10 item pertanyaan dengan pola menjawab yang menggunakan empat poin dengan skala Likert. Uji reabilitas GSE dilakukan menerapkan *Cronbach's alpha* dengan hasil yang berkisar diantara 79 sampai 90. Uji validitas GSE menyatakan bahwa kuesioner ini bersesuaian dengan tingkat emosi, optimisme, kepuasan bekerja dan

koefisien negatif ditemukan untuk kecemasan, depresi, stress, dan keluhan kesehatan (Romppel, Hermann-Lingen, Wachter, *et al.* 2013).

## **2.2 Kecemasan**

### **2.2.1 Definisi Kecemasan**

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani untuk bersikap dan bertindak secara rasional dengan yang seharusnya. Seseorang yang cemas akan merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2007). Pendapat lain menyebutkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut yang disertai dengan perasaan tidak menyenangkan, bersifat samar-samar dan dapat mengakibatkan gangguan fungsi tubuh. Kecemasan dapat berupa respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal ketika mendapati perubahan, perkembangan, pengalaman baru serta dalam menentukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan normal menguntungkan untuk merespon situasi tertentu yang mengancam (Kaplan, Benjamin, & Grebb, 2010).

Huberty (2012) menyatakan kecemasan dapat dikatakan normal jika tingkat kecemasan tersebut tidak berlebihan, tetapi jika sudah parah dapat menjadi masalah serius. Hawari (2011) menyatakan bahwa kecemasan yang berlebihan akan membuat seseorang merasa tidak nyaman dan takut akan sesuatu yang belum tentu akan terjadi, sehingga perasaan tersebut umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis

seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat dan gejala-gejala psikologis panik, tegang, bingung, dan tak dapat berkonsentrasi.

## **2.2.2 Faktor Penyebab Kecemasan**

Menurut Stuart & Sundeen (2007) kategori faktor penyebab kecemasan dapat dikelompokkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal.

### **2.2.2.1 Faktor Internal**

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri, antara lain sebagai berikut:

#### **1. Usia**

Seseorang yang mempunyai usia muda lebih mudah mengalami kecemasan daripada seseorang yang usianya lebih tua, karena semakin tua seseorang maka semakin banyak pengalamannya sehingga pengetahuannya semakin bertambah.

#### **2. Jenis kelamin**

Gangguan cemas lebih sering dialami oleh perempuan daripada laki – laki. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki – laki dikarenakan bahwa perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemas. Kaplan, Benjamin, & Grebb (2010) menyebutkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki – laki, karena laki – laki lebih

mempunyai mental yang kuat terhadap sesuatu yang mengancam bagi dirinya dibandingkan dengan perempuan.

### 3. Tingkat pengetahuan

Dengan pengetahuan yang dimiliki, seseorang dapat mengurangi perasaan cemas yang dialami dalam mempersepsikan suatu hal. Pengetahuan ini sendiri biasanya diperoleh dari informasi yang pernah didapat dan pengalaman yang pernah dialami individu.

### 4. Tipe kepribadian

Seseorang dengan tipe kepribadian A akan lebih mudah mengalami kecemasan daripada seseorang dengan tipe kepribadian B. Misalnya seseorang dengan tipe kepribadian A memiliki selera humor yang tinggi, tipe ini cenderung lebih tidak mudah tegang, santai dan tidak gampang merasa cemas bila menghadapi sesuatu, sedangkan tipe B orang yang mudah emosi, mudah curiga dan tegang maka, tipe B ini akan lebih mudah merasa cemas.

#### **2.2.2.2 Faktor Eksternal**

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri, antara lain sebagai berikut :

##### 1. Dukungan keluarga

Adanya dukungan keluarga akan menyebabkan seseorang lebih siap menghadapi permasalahan, sehingga kecemasan akan menurun. Prabowo & Sihombing (2010) menjelaskan

bahwa keluarga adalah orang terdekat dari individu. Perasaan nyaman dalam keluarga tersebut maka akan menimbulkan ketenangan.

## 2. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan sekitar dapat menyebabkan seorang menjadi lebih kuat atau lebih lemah dalam menghadapi permasalahan, misalnya lingkungan pekerjaan atau lingkungan bergaul yang tidak memberikan efek negatif suatu permasalahan menyebabkan seseorang lebih kuat dalam menghadapi permasalahan.

### **2.2.3 Proses terjadinya kecemasan**

Stuart & Sundeen (2007) mengemukakan bahwa penyebab kecemasan dapat dipahami melalui beberapa teori yaitu :

#### 1. Teori psikoanalitik

Kecemasan merupakan suatu sinyal yang memberi tanda adanya suatu dorongan yang tidak dapat diterima dan mengaktifkan ego untuk bertindak defensif terhadap tekanan tersebut. Umumnya jika tekanan tersebut mampu diredam maka tidak akan menimbulkan gejala apapun, tetapi jika tidak mampu diredam akan menimbulkan berbagai gejala dan menghasilkan gambaran gangguan neurotik klasik, seperti hysteria, fobia dan neurosis obsesif-kompulsif.

## 2. Teori perilaku

Teori ini menjelaskan bahwa gangguan cemas muncul karena mendapat stimulus lingkungan yang spesifik. Cara berpikir yang salah atau tidak produktif biasanya menyertai perilaku gangguan emosional. Pengidap gangguan cemas biasanya menilai dirinya tidak mampu mengatasi suatu kondisi tertentu.

## 3. Teori keluarga

Teori ini menjelaskan bahwa gangguan cemas merupakan hal yang biasa di dapatkan dalam suatu keluarga dan juga terkait dengan tugas perkembangan individu dalam keluarga. Prabowo & Sihombing (2010) menjelaskan bahwa keluarga adalah orang terdekat dari individu. Perasaan nyaman dalam keluarga tersebut maka akan menimbulkan ketenangan. Jika dalam keluarga terdapat masalah maka dapat menyebabkan seseorang akan sering merasa cemas. Selain itu tuntutan dari orang tua yang berlebihan juga akan menimbulkan kecemasan.

## 4. Teori biologis

Suatu stresor dapat menyebabkan pelepasan epinefrin melalui berbagai mekanisme, yaitu ancaman dipersepsi oleh panca indera, kemudian menuju ke korteks serebri, selanjutnya ke sistem limbik dan *Reticular Activating System* (RAS), lalu akhirnya ke hipotalamus dan hipofisis. Kelenjar adrenal kemudian akan mensekresikan ketokolamin dan terjadilah stimulasi saraf otonom

yang menimbulkan gejala kecemasan (Kaplan, Benjamin, Grebb, 2010).

#### **2.2.4 Faktor Resiko Kecemasan Mahasiswa Kedokteran**

Menurut Shah (2010) faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan adalah sebagai berikut:

1. Ujian

Ujian merupakan suatu cara untuk menilai proses pembelajaran yang telah dilakukan, tetapi banyak mahasiswa bahwa hal tersebut adalah beban. Menurut Zulkarnain & Novliadi (2009), seseorang yang cemas terhadap ujian maka atensi yang diberikan untuk ujian tersebut akan berkurang.

2. Beban kuliah

Beban kuliah yang banyak yang harus dipahami, sulitnya mencari referensi untuk belajar dan kompleksnya materi yang disaji dapat memicu kecemasan pada mahasiswa.

3. Kurangnya sosialisasi dengan rekan sebaya

Mahasiswa yang kurang bersosialisasi akan mudah merasa sendiri atau kesepian terbukti bahwa dirinya akan lebih cemas, lebih depresi dan mengalami gangguan neurotik dibandingkan yang lainnya (Yusuf, Fitryasari, & Nihayati, 2015).

### 2.2.5 Tingkat Kecemasan

Dalam menanggapi kecemasan setiap individu memiliki respon yang berbeda - beda, menurut Hawari (2011), tingkatan kecemasan seseorang dapat dibagi menjadi empat yaitu:

#### 1. Kecemasan ringan

Kecemasan yang normal dirasakan oleh setiap orang agar menimbulkan kewaspadaan dan motivasi untuk meningkatkan kreatifitas. Pada tingkat ini gejala yang muncul seperti: kelelahan, masih mampu untuk belajar, motivasi masih tinggi, perilaku masih sesuai dengan kondisi.

#### 2. Kecemasan sedang

Kecemasan pada tingkat ini memungkinkan seseorang untuk lebih memusatkan perhatian terhadap sesuatu yang dianggap penting, sehingga lebih selektif untuk memilih hal apa yang menjadi fokus perhatian. Pada tingkatan ini seseorang masih mampu mengatasi rasa cemasnya sendiri. Gejala pada tingkat ini seperti: kelelahan meningkat, peningkatan denyut jantung dan pernapasan, ketegangan otot, bicara secara cepat dengan volume tinggi, mampu belajar namun tidak optimal, tidak sabar, mudah marah, mudah lupa, dan menangis.

#### 3. Kecemasan berat

Seseorang dengan kecemasan berat cenderung akan memusatkan perhatian ke sesuatu yang spesifik dan sangat rinci, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang dengan

tingkat kecemasan berat memerlukan banyak pengarahan untuk dapat melakukan sesuatu.

#### 4. Kecemasan sangat berat

Pada tingkatan ini seseorang akan merasa ketakutan dan merasa diteror karena dirinya sudah hilang kendali. Manifestasi pada tingkat ini berupa: peningkatan pernapasan, dilatasi pupil, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi, delusi, pembicaraan inkoheren, dan tidak dapat melakukan perintah sederhana.

### **2.2.6 Alat Ukur Kecemasan**

Untuk mengukur tingkat kecemasan dapat dilakukan dengan menggunakan sebuah kuesioner. Terdapat beberapa macam kuesioner kecemasan, yaitu:

#### 2.2.6.1 *Zung Self Anxiety Scale (ZSAS)*

Kuesioner *Zung Self Anxiety Scale (ZSAS)* pertama kali dikemukakan oleh William W.K Zung pada tahun 1971. Kuesioner ini dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *Diagnostic and Statistic Manual Mental Disorders (DSM-II)* (Zung, 1971).

Terdapat 20 item pertanyaan dalam kuesioner ini dimana setiap pertanyaan dinilai 1-4 (1 : tidak pernah, 2 : kadang – kadang, 3 : sebagian waktu. 4 : hampir setiap waktu), terdapat 15 pertanyaan tentang gangguan fisiologis dan pertanyaan meliputi gangguan sikap atau perilaku (Mcdowell, 2006).

#### 2.2.6.2 *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)*

Instrumen ini terdiri dari 50 butir pertanyaan, yang terbagi menjadi dua kategori pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Pertanyaan *unfavorable* berjumlah 13 pertanyaan, dimana bernilai nol untuk jawaban “ya” dan bernilai satu untuk jawaban “tidak”. Pertanyaan *favorable* terdiri dari 37 pertanyaan dimana bernilai satu untuk jawaban “ya” dan bernilai nol untuk jawaban “tidak”.

1. Skor <21: tidak cemas
2. Skor >21: cemas (Taylor, 1953).

#### 2.2.6.3 *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Instrument ini terdiri dari 14 item pertanyaan. Setiap item pertanyaan memiliki beberapa gejala, dan skor setiap item pertanyaan menggunakan skala *Likert*, yaitu:

- 0 : tidak ada gejala sama sekali
- 1 : satu dari gejala yang ada
- 2 : sedang / separuh dari gejala yang ada
- 3 : berat / lebih dari separuh gejala yang ada
- 4 : sangat berat, semua gejala ada

Hasil dari kuesioner ini adalah:

- Skor  $\leq 14$  : tidak cemas
- Skor 15-20 : kecemasan ringan
- Skor 21-27 : kecemasan sedang
- Skor 28-41 : kecemasan berat

Skor 42-56 : kecemasan sangat berat atau panik

(Hamilton, 1959).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih kuesioner *Zung Self Anxiety Scale* (ZSAS), dikarenakan kuesioner ini dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *Diagnostic and Statistic Manual Mental Disorders* (DSM-II). Dari hasil yang penelitian yang dilakukan oleh Wiliam W.K Zung dengan membandingkan dengan kuesioner kecemasan umum *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa kuesioner ZSAS dinilai dapat berguna dalam mengukur kecemasan sebagai gangguan yang ditentukan secara operasional dibandingkan dengan TMAS. Selain itu Zung menyebutkan bahwa kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) merupakan kuesioner yang dapat menentukan kecemasan spesifik, tetapi dalam pelaksanaannya kuesioner ini membutuhkan kemampuan wawancara dari dokter yang terlatih agar mendapatkan hasil yang spesifik (Zung, 1971). Oleh karena hal tersebut peneliti ingin menggunakan kuesioner ZSAS sebagai penentuan skala kecemasan.

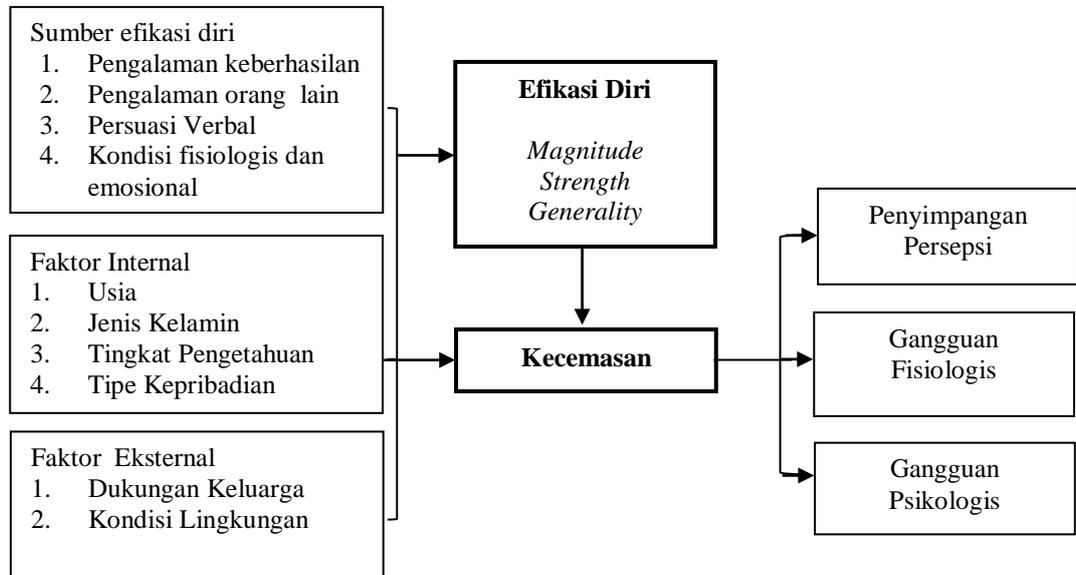
### **2.3 Hubungan Efikasi diri terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kedokteran**

Kecemasan dapat dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa yang memiliki beban kuliah yang berat salah satunya adalah mahasiswa kedokteran. Pendidikan kedokteran memberikan beban akademik yang berat. Mahasiswa kedokteran wajib mengikuti semua proses pembelajaran yang bermacam – macam seperti jadwal kuliah yang padat, tutorial,

praktikum, skills lab, dan tuntutan belajar mandiri diluar jadwal tersebut sehingga tekanan dan beban terhadap kondisi fisik dan mental mahasiswa kedokteran relatif lebih berat dibandingkan mahasiswa lain (Hasiana, Surawijaya, & Maulana, 2014).

Sesuai dengan definisinya efikasi diri ialah keyakinan akan seluruh kemampuannya meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak dalam situasi penuh tekanan (Bandura, 1994). Efikasi diri diketahui dapat memainkan peran penting terhadap suatu kecemasan. Individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi tidak akan merasa mudah terbebani, sehingga tidak mudah mengalami kecemasan. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan dikarenakan individu tersebut merasa bahwa segala sesuatu dianggap sebagai sebuah ancaman dan hambatan, sehingga akan sangat baik apabila seseorang mahasiswa kedokteran memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi (Holleb, 2016).

## 2.4 Kerangka Teori



**Gambar 2.** Kerangka Teori Dikembangkan dari Stuart dan Sundeen (2007), Kaplan, Benjamin, Grebb (2010), Hawari (2011), & Holleb (2016).

Keterangan:

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti

—————> : Memengaruhi

## 2.5 Kerangka Konsep

Peneliti akan mengkaji perbedaan rerata variabel bebas yaitu efikasi diri dengan variabel terikat yaitu tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.



**Gambar 1.** Kerangka Konsep Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

## 2.6 Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

H<sub>0</sub> : Tidak Ada Hubungan Signifikan Antara Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

H<sub>a</sub> : Ada Hubungan Signifikan Antara Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Observasi pengukuran variabel efikasi diri dan tingkat kecemasan dalam penelitian ini dilakukan pada satu waktu tertentu (Sastroasmoro & Ismael, 2014).

### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **3.2.1 Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

#### **3.2.2 Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan pada bulan Oktober – November 2018.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

### 3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari sebuah penelitian yang mempunyai jumlah dan karakteristik tertentu. Penentuan jumlah sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan sebuah teknik sampling (Sugiyono, 2011). Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Setelahnya sampel yang diteliti harus memenuhi kriteria inklusi maupun eksklusi. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini yaitu :

#### **Kriteria Responden**

##### **a. Kriteria inklusi**

- 1) Mahasiswa bersedia menjadi responden.

##### **b. Kriteria eksklusi**

- 1) Kuesioner yang tidak terisi dengan lengkap.

### 3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan *total sampling* untuk menentukan sampel penelitian karena peneliti masih dapat menjangkau seluruh populasi dalam angkatan 2018. Selain itu, dengan menggunakan *total sampling* maka hasil yang didapatkan dapat menggambarkan karakteristik angkatan 2018 mengenai hubungan efikasi diri terhadap tingkat kecemasan menjadi lebih akurat (Notoatmodjo, 2012). Untuk besar sampel minimalnya dihitung dengan rumus penentuan besar sampel analitik korelatif kategorik sebagai berikut:

$$\left[ \frac{(Z_{\alpha} + Z_{\beta})}{0,5 \ln \left( \frac{1+r}{1-r} \right)} \right]^2 + 3$$

$$\left[ \frac{(1,64 + 1,28)}{0,5 \ln \left( \frac{1+0,4}{1-0,4} \right)} \right]^2 + 3$$

= 51 (Responden)

Keterangan :

$Z_{\alpha}$  = deviat baku alfa (1,64 / 5%)

$Z_{\beta}$  = deviat baku beta (1,28 / 20%)

r = Koefisien korelasi minimal yang dianggap bermakna, ditetapkan 0,4.

Jadi, jumlah sampel minimal yang digunakan pada penelitian ini adalah 51 mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Namun karena peneliti ingin menggunakan sampel seluruh mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, maka peneliti menggunakan teknik *total sampling*.

### 3.4 Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu terdiri dari :

1. Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel bebas yang diteliti dalam penelitian ini adalah efikasi diri mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

2. Variabel terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat yang diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

### 3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian

**Tabel 1.** Definisi operasional variabel

Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara ukur	Hasil Ukur	Skala
<b>Efikasi Diri</b>	Keyakinan akan seluruh kemampuannya meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak dalam situasi penuh tekanan (Bandura, 1994)	Kuesioner General Self – Efficacy Scale (GSE)	Mengisikan kuesioner GSE dengan total pertanyaan 13 item	1.Rendah : 13 - 26 2.Sedang : 27 – 40 3.Tinggi : 41 – 52 (Masruroh, 2017)	Ordinal
<b>Tingkat Kecemasan</b>	Kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani untuk bersikap dan bertindak secara rasional dengan yang seharusnya.(W iramihardja, 2007)	Kuesioner Zung Self Anxiety Scale (ZSAS)	Mengisikan kuesioner ZSAS dengan total pertanyaan 20 item	1.Normal : 20 – 44 2.Ringan – Sedang : 45 – 59 3.Berat : 60 – 74 4.Sangat Berat : $\geq 75$ (Zung, 1971)	Ordinal

### 3.6 Prosedur penelitian

#### 3.6.1 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yaitu peralatan yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Notoatmodjo, 2012). Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner. Kuesioner dalam penelitian terdiri dari 2 kuesioner, yaitu:

### 1. Kuesioner *General Self-Efficacy*

Untuk mengetahui efikasi diri mahasiswa, peneliti menggunakan instrumen berupa kuesioner. Peneliti menggunakan kuesioner *General Self-Efficacy* (GSE), yang diambil dari penelitian sebelumnya oleh Istifa (2011). Pembuatan kuesioner GSE pada penelitian sebelumnya, berlandaskan kuesioner yang dibuat oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer yang berdasar pada teori Bandura. Kuesioner ini terdiri dari *item unfavourable* dan *favourable* dengan skala pengukuran yang digunakan adalah model Likert. Sehingga teknik pemberian skor pada kuesioner GSE ini dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 2.** Teknik Pemberian Score Pada *General Self-Efficacy*

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b><i>Favourable</i></b>	<b><i>Unfavourable</i></b>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
SS (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Kuesioner GSE memiliki tiga aspek dimensi yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality* yang kemudian dikumpulkan menjadi item yang *favourable* dan *unfavourable* yang ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 3.** *Blue Print* Kuesioner

Dimensi	Indikator	Nomor item pertanyaan		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Magnitude</i>	Keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan ujian atau tugas.	11,8	1,4	8
	Pemilihan tingkat laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu ujian atau tugas.		2,3,5,9	
<i>Strength</i>	Tingkat kesiapan individu untuk melaksanakan usaha terhadap keyakinan yang dimiliki	7,14	6	3
<i>Generality</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya mengerjakan ujian atau tugas diberbagai aktivitas	10,12,13		3
<b>Total</b>				<b>14</b>

## 2. Kuesioner *Zung Self Anxiety Scale*

Untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama, peneliti menggunakan instrumen berupa kuesioner. Peneliti menggunakan kuesioner yaitu *Zung Self Anxiety Scale (ZSAS)*. ZSAS pertama kali dikemukakan oleh Wiliam W.K Zung pada tahun 1971. Kuesioner ini dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *Diagnostic and Statistic Manual Mental Disorders (DSM-II)* (Zung, 1971). Kuesioner ini terdiri dari 20 item pertanyaan dengan pola menjawab yang menggunakan empat poin dengan skala Likert. Skala ini berfokus pada gangguan yang paling umum terjadi pada

kecemasan umum. Pada kuesioner ini terdapat nomor pertanyaan mengenai gejala afektif dan somatik yang ditulis pada tabel berikut:

**Tabel 4.** *Blue Print* Kuesioner

<b>Dimensi</b>	<b>Nomor item pertanyaan</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Affective Symptoms</i>	5,9,13,17,19	5
<i>Somatic Symptoms</i>	1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,14,15,16, 18	15
<b>Total</b>		<b>20</b>

Pertanyaan gejala afektif pada kuesioner ini merupakan item pertanyaan *favourable* dan gejala somatik merupakan item pertanyaan *unfavourable*, pertanyaan *favourable* dan *unfavourable* dalam kuesioner ini memiliki skoring yang berbeda, penilaiannya sebagai berikut:

**Tabel 5.** Teknik penilaian instrumen *Zung Self Anxiety Scale*

	<b>Jawaban Responden</b>			
	<b>Tidak Pernah</b>	<b>Kadang – Kadang</b>	<b>Sering Mengalami</b>	<b>Mengalami setiap hari</b>
<i>Favourable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4

Selanjutnya skor yang dicapai dari semua item pertanyaan di jumlahkan, lalu dikonversi menjadi indeks kecemasan dengan hasil ukur 20 sampai 80 (Nursalam, 2013).

Pada instrumen ini, penulis mengadaptasi berdasarkan instrumen asli yang berstandarkan Bahasa Inggris, kemudian penulis menerjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dengan meminta bantuan ke UPT Bahasa Universitas Lampung untuk menerjemahkan hasil terjemahan instrumen ZSAS ke dalam bahasa Indonesia dan meminta legalitas hasil terjemahan dari balai UPT Bahasa Universitas Lampung, dan dilanjutkan dengan melakukan uji validitas kuesioner.

#### **3.6.1.1 Uji Validitas**

Validitas merupakan ketepatan atau kecermatan pengukuran. Suatu kuesioner dikatakan valid apabila item pertanyaan mampu mengungkapkan suatu hal yang diukur oleh kuesioner tersebut, sedangkan suatu *item* pertanyaan dinyatakan valid, apabila memiliki skor validitas yang berkorelasi secara signifikan dengan skor totalnya (Oktavia, 2015).

Validasi Kuesioner dilakukan kepada 30 mahasiswa yang bukan menjadi responden penelitian sesungguhnya. Validasi dilakukan setelah proposal penelitian disetujui. Prosedur validasi kuesioner ini menggunakan teknik korelasi “*pearson product moment*” karena proses penilaian *item* pertanyaannya menggunakan skala Likert (Oktavia,

2015). Data dari kuesioner divalidasi selanjutnya diolah menggunakan perangkat lunak computer.

### **3.6.1.2 Uji Reliabilitas**

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana sebuah alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tersebut tetap konstan atau sama, apabila dilakukan dua kali pengukuran atau lebih dengan menggunakan alat ukur yang sama (Notoatmojo, 2012). Uji reliabilitas kuesioner dalam penelitian ini, menggunakan teknik *Cronbach's alphas*, dan hasilnya diolah menggunakan perangkat lunak computer.

### **3.6.1.3 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner *General***

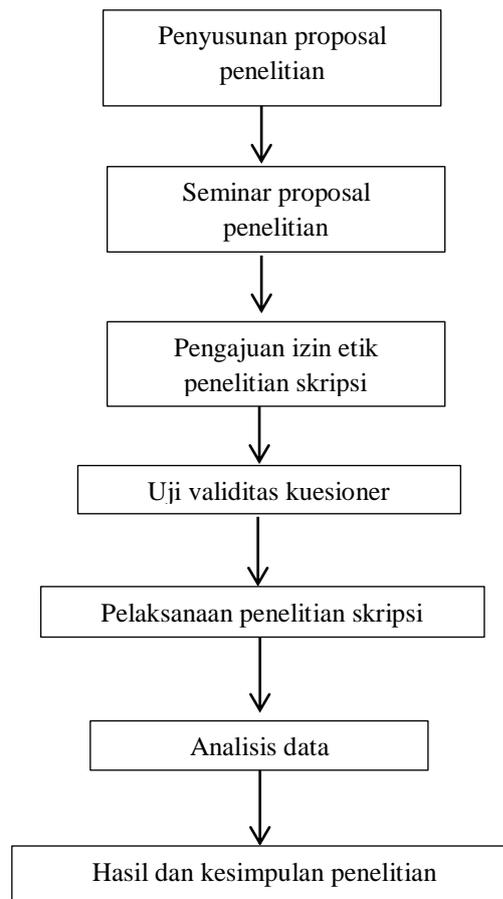
#### ***Self Efficacy***

Kuesioner ini sebelumnya merupakan pembaharuan dari Ishtifa (2011) dan sudah dilakukan uji validitas dan realibilitas ulang oleh (Masruroh, 2017) dengan judul penelitian “Hubungan Efikasi Diri Terhadap Hasil Belajar Blok *Emergency Medicine* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”, dengan hasil akhir terdapat 13 *item* pertanyaan yang digunakan dan satu *item* pertanyaan yang di *drop out*. Uji validitas pertama dilakukan pada 30 responden mahasiswa FK Unila angkatan

2014, hasilnya terdapat empat *item* pertanyaan yang tidak valid yaitu nomor 1,2,9, dan 11. Kuesioner dengan *item* pertanyaan yang tidak valid tersebut, diperbaiki isi, struktur kalimatnya, dan selanjutnya dilakukan pengujian validitas kembali, uji validitas kedua dilakukan kepada 204 mahasiswa FK Unila angkatan 2014. Hasilnya, terdapat 13 *item* yang valid dengan 1 *item* pertanyaan yang tidak valid. Sehingga *item* pertanyaan tersebut di *drop out*. *Item* pertanyaan yang valid tersebut, diuji reliabilitasnya dengan hasil nilai *Cronbach's Alpha* 0,809. Nilai 0,809 pada uji reliabilitas memiliki arti reliabel menurut kategori koefisien reliabilitas.

### **3.6.2 Alur penelitian**

Penelitian ini dimulai dengan penyusunan proposal penelitian, dan melakukan seminar proposal penelitian yang dilanjutkan dengan mengurus izin etik dan uji validitas kuesioner penelitian. Selanjutnya, penelitian ini diawali dengan mendapatkan persetujuan dari seluruh mahasiswa angkatan 2018 di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang menjadi responden penelitian melalui pengisian lembar *informed consent*. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner *General Self-Efficacy* dan *Zung Self Anxiety Scale*, setelah responden selesai mengisi kuesioner data tersebut diolah dan dianalisis. Setelah analisis data, maka dapat dilakukan penarikan kesimpulan penelitian



**Gambar 2.** Alur Penelitian

### 3.7 Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan di Fakultas Kedokteran Unila pada bulan Oktober - November 2018. Peneliti melakukan pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* pada angkatan aktif 2018 yang sesuai dengan kriteria responden, kemudian pengisian dilakukan oleh responden dengan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden terlebih dahulu. Setelah terisi kuesioner di kembalikan kepada peneliti. Kemudian peneliti akan mengecek terlebih dahulu apakah semua item pertanyaan dalam

kuesioner sudah lengkap terisi. Jumlah responden yang diperoleh sebanyak 183 orang.

### **3.8 Pengolahan Data dan Analisis Data**

#### **3.8.1 Pengolahan Data**

Data yang diperoleh selanjutnya dimasukkan kedalam tabel dan diolah menggunakan program statistik. Berikut langkah-langkah proses pengolahan data menggunakan program komputer:

##### *1. Editing*

Melakukan pengecekan kembali isi kuesioner apakah jawaban yang diperoleh sudah lengkap, jelas, relevan, dan konsisten.

##### *2. Coding*

Menerjemahkan data kedalam simbol yang cocok untuk keperluan analisis.

##### *3. Data entry*

Memasukkan data kedalam komputer.

##### *4. Verifying*

Verifikasi secara visual data yang telah dimasukkan kedalam komputer.

##### *5. Computer output*

Pencetakan hasil analisis oleh program komputer.

### **3.8.2 Analisis Data**

#### **3.8.2.1 Analisis Univariat**

Analisis ini bertujuan untuk melihat variasi masing-masing variabel efikasi diri dan tingkat kecemasan, serta digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel bebas dan terikat (Dahlan, 2013).

#### **3.8.2.2 Analisis Bivariat**

Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji statistik. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Gamma* merupakan uji korelatif dengan syarat kedua variabel bebas dan variabel terikat berskala kategorik ordinal. Nilai  $p$  dianggap bermakna apabila  $p < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak sehingga hubungan bermakna antara variabel independen yang diteliti dengan variabel dependen. Sedangkan bila  $p > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima sehingga tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel independen yang diteliti dengan variabel dependen (Besral, 2010).

### **3.9 Etika Penelitian**

Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dan mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Lampung berdasarkan persetujuan etik (*Ethical Approval*) No: 5204/UN26.18/PP.05.02.00/2018. Kemudian dilakukan *inform consent* kepada para subjek penelitian dengan diberikan lembar *inform consent*.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2018, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan negatif kuat antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2018.
2. Prevalensi efikasi diri mahasiswa tahun pertama sebagai berikut, efikasi diri rendah 6,6%, efikasi diri sedang 77,6%, dan efikasi diri tinggi 15,8%.
3. Prevalensi kecemasan mahasiswa tahun pertama sebagai berikut, tidak cemas 23,5%, kecemasan ringan-sedang 71,0%, dan kecemasan berat 5,5%.

## 5.2 Saran

Saran yang didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan bagi institusi pendidikan terutama kepada tenaga pengajar untuk dapat memberikan dukungan berupa persuasi verbal kepada mahasiswa yang sedang mengalami kesusahan terutama di bidang akademik, dan non akademik agar mahasiswa dapat percaya diri akan kemampuannya sehingga memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi.
2. Dukungan dari keluarga merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan, selain tenaga pengajar. Dukungan persuasi verbal dari keluarga akan menyebabkan seseorang lebih siap menghadapi permasalahan, sehingga menurunkan tingkat kecemasan.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin membuat penelitian sejenis, maka disarankan agar dilakukan penelitian kualitatif tentang dimensi efikasi diri apa saja yang dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreas H. 2011. Hubungan karakteristik mahasiswa dengan tingkat gejala anxietas pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas tanjungpura angkatan 2006, 2007, 2008 dan 2009. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran: Universitas Tanjungpura.
- Bandura A. 1994. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran [Editor], Encyclopedia of human behavior. New York: Academic Press.
- Bernacki ML, Malach NTJ, Alevin V. 2014 Examining self-efficacy during learning: variability and relations to behaviour, performance, and learning. *Metacognition and Learning*. 10(1): 99-117.
- Besral. 2010. Pengolahan dan analisa data 1 menggunakan SPSS. Jakarta: Departemen biostatistika FKM UI.
- Dahlan SM. 2013. Besar sampel dan cara pengambilan sampel. Jakarta: Salemba Medika.
- Demak KPI, Suherman. 2016 Hubungan umur, jenis kelamin mahasiswa dan pendapatan orang tua dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa pendidikan sarjana program studi pendidikan dokter FKIK Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*. 3(1):52-62.
- Demioeren M, Turan S, Oztuna D. 2016 Medical students self-efficacy in problem-based learning and its relationship with self-regulated learning. *Medical education online*. [Online Journal]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26987386>.
- Dewi E, Pusparatri E. 2016. Gambaran gejala somatic kecemasan mahasiswa keperawatan semester awal saat melakukan osca. *Journal Komunikasi Kesehatan*. 7(2):1-12.
- Ebrahimi AA, Rasoulilian M, Taherifar Z, Zare M. 2010. The impact of anxiety on sleep quality. *Med J Iran*. 23(4):184-188.

- Farajpour A, Arshadi H, Homam M, Sakmars TA, Mohamadi E, Musavi NS. 2014. A comparative study of self-efficacy and self-esteem among students of Islamic azad university of medical sciences Mashhad Branch. *FMEJ*. 4(1):17-21.
- Fathilla F. 2018. Hubungan efikasi diri terhadap *self directed learning readiness* mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas lampung. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran: Universitas Lampung.
- Feist, Gregory J. 2008. *Theories of personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hamilton M. 1959. The assessment of anxiety states by rating. *Brit. J. Med. Psychol.* 32(2):50-55.
- Hartono DR. 2012. Pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran universitas sebelas maret. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran: Universitas Sebelas Maret.
- Hasiana TS, Surawijaya KA, Maulana AT. 2014. Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa semester satu di fakultas kedokteran universitas kristen maranatha tahun 2014. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran: Universitas Kristen Maranatha.
- Hawari D. 2011. *Manajemen stress, cemas dan depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- Huberty TJ. 2012. *Anxiety and depresioon in children and adolescents*. New York: Springer.
- Holleb AJ. 2016. *Principal self-efficacy beliefs: what factors matter? educational leadership and policy studies [Dsertation]*. Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Isthifa H. 2011. Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated learning mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri Jakarta. [Skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Ivancevich JM, Robert K, Matteson MT. 2008. *Perilaku & manajemen organisasi jilid 1 dan 2*. Jakarta: Erlangga.
- Iswara I. 2017. Hubungan gelombang ujian dengan tingkat kecemasan dan nilai ujian akhir blok *dermatomusculoskeletal* angkatan 2014 fakultas kedokteran universitas lampung. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran : Universitas Lampung.
- Iqbal S, Gupta S, Venkatarao E. 2015. *Stress, anxiety & depression among*

medical undergraduate student & their socio-demographic correlates. *Indian J Med Res [Online Journal]*. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25963497>.

- Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. 2010. *Sinopsis psikiatri jilid 1*. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
- King LA. 2010. *Psikologi umum sebuah pandangan apresiasif edisi 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Liansyah TM. 2015. Problem based learning sebagai metode perkuliahan kedokteran yang efektif. *Pedagogik*. 8(1):55-63.
- Mancevska S, Bozinovska L, Tecce J, Pluncevik GJ, Sivevska SE. 2008. Depression, anxiety & substance use in medical students in the Republic of Macedonia. *Bratisl Lek Listy* 109(12):568–572.
- Marashi H. 2015. Self-efficacy and anxiety among EFL Learners with different kinds of multiple intelligences. *Theory and Practice in Language Studies*. 5(12):2636-2641.
- Masruroh S. 2013. Hubungan efikasi diri terhadap hasil belajar blok emergency medicine pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran universitas lampung. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran: Universitas Lampung.
- McDowell I. 2006. *Measuring health: a guide to rating scales questionnaires*. New York: Oxford University Press.
- Nililifda H, Nadjmir, Hardisman. 2016. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Univeristas Andalas. *J Kes Andalas*. 5(1):243–248.
- Notoatmojo S. 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Konsep penerapan metode penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta:Salemba Medika.
- Notoatmojo S. 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktavia N. 2015. *Sistematika penulisan karya ilmiah edisi 1*. Yogyakarta: Depublish.
- Parnabas V, Mahmood Y, Parnabas AM. 2015. The relationship between somatic anxiety and sport performance on running atheletes. *European Academic Research*. 2(11): 14769-14775.

- Permana H, Harahap F, Astuti B. 2016. Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di mts al hikmah brebes. *Jurnal Hisbah*. 13(1):51–68.
- Prabowo PS, Sihombing JP. 2010. Gambaran gangguan kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas “X” angkatan 2007. *JKM*. 9(3):161-169.
- Purnomo. 2011. Hubungan perilaku merokok dan stres dengan insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramadhan AF. 2017. Perbedaan derajat kecemasan antara mahasiswa tahap akademik tingkat awal dengan tingkat akhir di fakultas kedokteran universitas lampung. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran: Universitas Lampung.
- Rao NR, Roberts LW. 2016. *International medical graduate physicians*. Springer International Publishing Switzerland.
- Razavi SA, Shahrabi A, Siamian H. 2017. The relationship between research anxiety and self-efficacy. *Mater Sociomed*. 29(4):247–250.
- Risma GB. 2014. Korelasi kecemasan menghadapi ujian dengan hasil belajar mahasiswa yang mengikuti blok *endocrine, metabolism and nutrition* (EMN) di fakultas kedokteran universitas lampung. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran: Universitas Lampung.
- Romppel M, Hermann-Lingen C, Wachter R, Edelmann F, Dungen HD, Pieske B, *et al*. 2013. A short form of the general self-efficacy Scale (GSE-6): Development, psychometric properties and validity in an intercultural non-clinical sample and a sample of patients at risk for heart failure. *Psycho-social medicine* [Online Journal]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3578200>.
- Saba RD. 2018. Hubungan *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran universitas lampung. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran: Universitas Lampung.
- Sari AN, Oktarlina RZ, Septa T. 2017. Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa kedokteran. *Medulla*. 7(4):62–67.
- Sastroasmoro S, Ismael S. 2014. *Dasar – dasar metodologi penelitian klinis edisi ke 5*. Jakarta: Sagung Seto.

- Shah M. 2010. Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistan medical school. *BMC medical education*.
- Shofiah V, Raudatussalamah. 2014. Self-efficacy dan self-regulation sebagai unsur penting dalam pendidikan karakter (aplikasi mata kuliah akhlak tawasuf). *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*. 17(2):214-229.
- Smith J, Gardner B, Michie S. 2010. Self efficacy guidance material for health trainer services. London: UCL.
- Spoormaker VI, Bout JVD. 2005. Depression and anxiety complaints; relations with sleep disturbances. *European Psychiatry*. 20(1):243-245.
- Stallings JB. 2011. Self-efficacy and first generation student in a physician assistant program. [Dissertation]. Georgia Southern University.
- Stuart, Sundeen. 2007. Buku saku keperawatan jiwa edisi 4. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. 2011. Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tahmassian K, Moghadam NJ. 2011. Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of student. *Iran J Psychiatry*. 5(2):91-98.
- Taylor J. 1953. A personality scale of manifest anxiety. *J. Abn. & Soc. Psychol*. 48(9):285-290.
- Thinagar M, Wayan W. 2017. Tingkat kecemasan kedokteran udayana dan implikasinya pada hasil ujian. *Intisari sains medis*. 8(3): 181 – 183.
- Universitas Lampung. 2015. Panduan penyelenggaraan program sarjana fakultas kedokteran universitas lampung. Bandar Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Yusuf A, Fitriyari R, Nihayati EH. 2015. Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa. Jakarta: Salemba Medika.
- Yost D. 2006. Reflection and self-efficacy: enhancing the retention of qualified teachers from a teacher education perspective. *Teacher Education Quarterly*. 33(4):59-76.
- Young HN, Schumacher JB, Moreno MA, Brown RL, Sigrest TD, McIntosh GK, *et al*. 2012. Medical student self-efficacy with family centered care during bedside rounds. *Acad Med*. 87(6):1-9.
- Wiramihardja S. 2007. Pengantar psikologi abnormal. Bandung : Refika aditama.

Zulkarnain, Novialdi F. 2009. Sense of humor dan kecemasan menghadapi ujian.  
Majalah kedokteran nusantara. 42(1):48–54.