



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan menurut *American Psychological Association (APA)* adalah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir, dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah. Orang dengan gangguan kecemasan biasanya memiliki pikiran dan kekhawatiran yang mengganggu secara berulang. Mereka mungkin juga memiliki gejala fisik seperti berkeringat, tremor, pusing, atau denyut jantung yang cepat. Kecemasan dianggap sebagai respon jangka panjang yang berorientasi pada masa depan dan secara luas berfokus pada ancaman yang menyebar (APA, 2022).

Kecemasan merupakan unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan dan keadaan emosional yang dimiliki seseorang pada saat ia menghadapi suatu kenyataan atau kejadian dalam hidupnya. Kecemasan timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan internal dari tubuh atau dari luar dan dikuasai oleh susunan saraf otonom, biasanya seperti detak jantung cepat, sesak nafas, mulut menjadi kering, dan telapak tangan berkeringat. Orang yang memiliki kecemasan juga bias merasakan tegang, takut, khawatir, resah dan gelisah, gugup, bingung (Oktamarina *et al.*, 2022).

Kecemasan dapat menimbulkan kepanikan serta halangan untuk melakukan suatu pekerjaan. Mahasiswa salah satunya yang rentan terhadap kecemasan. kecemasan ini dapat memengaruhi pikiran, persepsi, dan pembelajaran. Kecemasan

cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi ini dapat mengganggu proses pembelajaran dengan menurunkan konsentrasi, mengurangi daya ingat, dan mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan hal lain (Sadock, B.J & Sadock, 2014).

Kecemasan merupakan hal yang normal dari kehidupan. Bagi seseorang yang memiliki gangguan kecemasan, gejalanya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti prestasi kerja, sekolah, dan bahkan hubungan (National Institute of Mental Health, 2022). Kecemasan timbul akibat adanya respon kondisi stress atau konflik. Hal ini biasanya akan terjadi kepada seseorang yang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi termasuk pada mahasiswa. Salah satu stressor timbulnya kecemasan pada mahasiswa adalah saat menghadapi ujian (Demak *et al.*, 2019).

2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan

Beberapa aspek kecemasan antara lain aspek perilaku, kognitif, maupun afektif. Aspek perilaku meliputi gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan sangat waspada. Aspek kognitif meliputi perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambar visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, mimpi buruk. Aspek afektif meliputi mudah terganggu, tidak sabar, gelisah,

tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu (Annisa & Ifdil, 2016).

Aspek kecemasan lain yang dikemukakan oleh Blackburn & Davidson (1994) yaitu meliputi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gejala biologis. Pada aspek suasana hati yaitu kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang. Pada aspek pikiran yaitu khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitive, dan merasa tidak berdaya. Pada aspek motivasi yaitu menghindari situasi, ketergantungan tinggi, dan ingin melarikan diri. Pada aspek perilaku yaitu gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebih. Pada aspek gejala biologis yaitu gerakan otomatis meningkat, berkeringat, tremor, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering (Annisa & Ifdil, 2016).

2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Contoh faktor internal yaitu tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negative pada masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional sehingga sulit memahami materi pelajaran. Sementara faktor eksternalnya yaitu kurang dukungan sosial (Nur Ghufon, 2017). Keluarga merupakan sumber dukungan yang penting bagi mahasiswa kedokteran. Mahasiswa yang merasa orang tuanya bersikap terlalu keras atau mengontrol seperti menuntut sesuatu dan memiliki harapan yang tinggi mengenai prestasi akademik cenderung mengalami kecemasan (Shao et al., 2020). Dukungan sosial sangat berpengaruh pada psikis mahasiswa kedokteran karena dukungan sosial adalah kunci untuk mengatasi kecemasan (Piscoya Tenorio et al., 2023).

Faktor internal penyebab kecemasan menurut mahasiswa yaitu kurangnya pengalaman dalam menghadapi ujian, pengaruh fisik, dan persiapan yang kurang. Adapun faktor dari luar/eksternal yang dapat menyebabkan cemas seperti pengaruh dosen, isu-isu negatif terkait ujian, fasilitas penunjang ketika ujian, perbedaan persepsi terkait topik yang diujikan, materi ujian yang sulit, padatnya jadwal akademik, waktu yang telah disediakan kurang, dan kekhawatiran mahasiswa terhadap hasil/nilai (Alghifari *et al.*, 2016).

Faktor-faktor penyebab kecemasan lain yaitu pengalaman negative pada masa lalu, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal ini termasuk pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes. Pikiran yang tidak rasional, para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itu, hal ini yang menyebabkan kecemasan muncul (Nur Ghufron, 2017).

2.1.4 Kecemasan Menghadapi Ujian

Situasi ujian yang membutuhkan keterampilan dan penilaian yang berstandar tinggi dan bersifat kompetisi akan meningkatkan kecemasan serta mengganggu mahasiswa untuk fokus terhadap hal-hal yang perlu dilakukan ketika ujian (Alghifari *et al.*, 2016). Proses terbentuknya kecemasan saat ujian digambarkan karena adanya stimulus berupa bayangan ancaman atau bahaya, potensial yang muncul saat menghadapi ujian, hal ini akan menimbulkan kecemasan dan menyebabkan mahasiswa terbawa ke dalam pikiran yang cemas. Awal mula terjadinya cemas adalah tanggapan dari pikiran yang akan mempersepsikan stimulus yang diterima oleh mahasiswa saat ujian (Risma, 2019).

Beberapa aspek kecemasan saat menghadapi ujian meliputi manifestasi kognitif, manifestasi afektif, perilaku motorik, dan somatik. Secara kognitif seseorang akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit berkonsentrasi atau mengambil keputusan. Manifestasi afektif yang berlebih dapat memunculkan rasa cemas sebagai akibat dari perasaan yang berlebihan saat menghadapi ujian yang diwujudkan dalam bentuk rasa khawatir, gelisah dan takut saat menghadapi ujian terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh mahasiswa. Perilaku motorik yang berlebih dapat menimbulkan gerakan seperti gemetar dan tegang pada otot yang dirasakan oleh mahasiswa ketika menghadapi ujian. Seseorang yang gemetar biasanya akan sering gugup dan mengalami kesulitan dalam berbicara. Somatik yang tidak terkendali memunculkan suatu reaksi fisik atau biologis berupa gangguan pernapasan ataupun gangguan pada anggota tubuh seperti : jantung berdebar, berkeringat, tekanan darah meningkat, dan gangguan pencernaan, bahkan terjadi kelelahan dan pingsan (Risma, 2019).

2.1.5 Akibat yang Ditimbulkan dari Kecemasan

Kecemasan dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti pada sistem saraf pusat, sistem kardiovaskuler, sistem ekskresi dan pencernaan, sistem imun, serta sistem pernapasan. Pada SSP, kecemasan jangka panjang dapat menyebabkan otak melepas hormone stress secara teratur. Hal ini dapat meningkatkan frekuensi gejala seperti sakit kepala, pusing, dan depresi. Pada sistem kardiovaskuler, gangguan kecemasan dapat menyebabkan detak jantung cepat, jantung berdebar, nyeri dada, bahkan bisa meningkatkan risiko kejadian jantung coroner dan gagal jantung (Celano *et al.*, 2016; Cherney, 2023).

Pada sistem imun, kecemasan dapat memicu respon stress untuk menghindari atau melawan dan melepaskan banyak bahan kimia dan hormone, seperti adrenalin. Namun, apabila mengalami stress kronis bisa memicu kelemahan pada sistem kekebalan tubuh sehingga akan lebih rentan terhadap infeksi virus dan penyakit lainnya. Pada sistem ekskresi dan pencernaan, kecemasan ini juga bisa menyebabkan sakit perut, mual, diare, dan masalah pencernaan lainnya. Pada sistem pernapasan, kecemasan menyebabkan napas menjadi cepat dan dangkal, selain itu kecemasan bisa memperburuk gejala asma (Cherney, 2023). Pada sistem urinaria, kecemasan berlebih dapat menyebabkan terjadinya *overactive bladder* atau inkontinensia. Terdapat korelasi positif antara tingkat keparahan gejala kecemasan dan gejala OAB/inkontinensia (Lai *et al.*, 2016).

2.2 Skala Pengukuran Kecemasan

Terdapat berbagai cara untuk mengukur kecemasan, salah satunya dengan *Beck Anxiety Inventory* (BAI). BAI merupakan alat yang valid dan reliabel, didukung dalam pengaturan klinis dan penelitian yang digunakan untuk menggambarkan 21 gejala kecemasan, mereka akan menilai sesuai dengan seberapa besar mereka terganggu oleh gejala tertentu. Setiap item pertanyaan memiliki skala empat poin mulai dari 0 (tidak sama sekali) sampai 3 (berat, sangat mengganggu saya). Tiga belas item menggambarkan gejala fisik atau fisiologi misalnya jantung berdebar-debar, lima item mewakili aspek kognitif dari kecemasan seperti takut akan terjadi sesuatu yang buruk, dan tiga item memiliki konotasi fisik dan kognitif misalnya ketakutan (Beck *et al.*, 1988; Garcia *et al.*, 2021). Berbagai macam penelitian telah memvalidasi sifat pengukurannya pada populasi yang berbeda,

seperti populasi dewasa umum, mahasiswa, pasien kesehatan mental, dan pasien medis. Hasil studi yang ditinjau mengonfirmasi bahwa BAI adalah alat ukur dengan sifat psikometrik yang baik dan memungkinkan penilaian kecemasan yang akurat dalam populasi dan konteks yang berbeda (Toledano-Toledano *et al.*, 2020).

2.3 Ujian *Student Oral Case Analysis* (SOCA)

2.3.1 Definisi *Student Oral Case Analysis* (SOCA)

Oral examination atau lebih sering disebut ujian lisan merupakan metode penilaian terhadap pengetahuan mahasiswa dengan cara mahasiswa berhadapan langsung dengan seorang atau beberapa penguji. Disini mahasiswa diminta untuk menyelesaikan sebuah kasus dan diberikan beberapa pertanyaan secara lisan kemudian mahasiswa diminta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Penilaian ini sering digunakan untuk mengukur kemampuan mahasiswa pada tingkat berpikir secara analisis dan sintesis. Saat ini *oral examination* sudah di modifikasi menjadi *Student Oral Case Analysis* (SOCA). SOCA pertama kali diperkenalkan oleh Fakultas Kedokteran UNPAD (Lisiswanti, 2014).

2.3.2 Validitas dan Reliabilitas Ujian SOCA

Uji validitas SOCA dilakukan pada mahasiswa tingkat 3 Sarjana Kedokteran Universitas Jendral Ahmad Yani dengan cara perhitungan koefisien korelasi hasil ujian SOCA dan MCQ dalam waktu yang hampir bersamaan. Koefisien korelasi nilai SOCA dengan MCQ sebagai bukti validitas lain adalah 0,441 ($p < 0,01$) menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan. Dengan kata lain penilaian SOCA ini dinilai cukup valid untuk mengukur atau menilai kemampuan kognitif mahasiswa. Sedangkan pengukuran reliabilitas dicapai dengan menentukan

konsistensi penilaian dari dua atau lebih penguji. Penentuan reliabilitas antar pengamat dilakukan untuk menyingkirkan adanya kesalahan yang dilakukan karena ketidaksesuaian standar nilai antara pengamat. Didapatkan bahwa SOCA ini reliable dalam menguji kemampuan kognitif mahasiswa (S. M. Sari, 2013). Peneliti lain juga menyatakan bahwa validitas dan reliabilitas *oral examination* dapat ditingkatkan sehingga metode penilaian ini masih bisa digunakan untuk metode penilaian kemampuan pada mahasiswa kedokteran (Lisiswanti, 2014).

2.4 Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Ujian dan Nilai Ujian

Penelitian ini sudah pernah dilakukan pada mahasiswa Kedokteran Universitas Tadulako dengan sampel sebanyak 54 orang namun tidak didapatkan hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian dengan nilai ujian mahasiswa (Demak *et al.*, 2019). Penelitian lainnya yaitu pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter di Universitas Tanjungpura dengan jumlah responden 21 orang juga menyatakan hal yang sama bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan nilai akhir ujian pada mahasiswa (Ariani, 2016). Namun, hasil yang berbeda didapatkan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan jumlah responden 130 orang berumur 20-22 tahun yang menyatakan bahwa kecemasan ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi hasil ujian (Thinagar & Westa, 2017).

2.5 Faktor-faktor yang Memengaruhi Nilai Ujian

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi nilai ujian yaitu bisa dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat memengaruhi yaitu

motivasi, sikap, kemampuan kognitif dan efikasi, sedangkan faktor eksternal yang memengaruhinya yaitu lingkungan keluarga seperti dukungan dari keluarga, lingkungan masyarakat dan lingkungan pendidikan. Pada penelitian sebelumnya didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki rata-rata nilai bagus bisa dipengaruhi oleh faktor internalnya yaitu berasal dari fisik yang baik, kognitif, sikap dan motivasi yang tinggi di dalam mahasiswa tersebut (Demak *et al.*, 2019; Rachman, 2018).

