



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Derajat Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan respons emosional yang dialami seseorang ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau tidak pasti. Harini (2013) menjelaskan bahwa kecemasan adalah kondisi di mana individu diliputi perasaan takut dan khawatir terhadap situasi tertentu. Dalam konteks yang lebih spesifik, Nugraha (2020) mendefinisikan kecemasan sebagai kekhawatiran seseorang tentang peristiwa menakutkan yang mungkin terjadi di masa depan, yang sulit dikendalikan dan dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengerikan.

Husen, Wardani, dan Puspitasari (2017) menambahkan bahwa kecemasan adalah perasaan emosional subjektif yang muncul tanpa penyebab yang jelas dan menimbulkan rasa tidak nyaman serta terancam. Sofia dan Sahputri (2021) memperluas definisi ini dengan menyatakan bahwa kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak diketahui penyebabnya, disertai dengan perasaan tidak stabil dan tidak berdaya. Sementara itu, Claresta dan Purwoko (2017) menggambarkan kecemasan sebagai perasaan tidak tenang yang hampir setiap orang pernah alami pada titik tertentu dalam hidup, namun biasanya berlangsung tidak lama.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa kecemasan di kalangan mahasiswa telah menjadi fenomena yang umum. Jia (2024) menemukan bahwa sekitar 30-40% mahasiswa mengalami kecemasan yang berdampak signifikan pada aktivitas

belajar dan kehidupan sehari-hari mereka. Temuan ini diperkuat oleh meta-analisis internasional dari Tan dkk (2023) yang menemukan bahwa hampir sepertiga mahasiswa di berbagai negara mengalami gejala kecemasan, baik dalam tingkat ringan maupun berat.

2.1.2 Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan tidak muncul secara tiba-tiba tanpa sebab. Nugraha (2020) mengklasifikasikan faktor penyebab kecemasan menjadi dua kategori utama: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal Perasaan yang Tidak Diungkapkan, Usia, jenis kelamin, dan tingkat Pendidikan. Sedangkan eksternal meliputi lingkungan dan proses belajar

Kemudian Sosial ekonomi juga merupakan faktor yang signifikan dalam munculnya kecemasan. Fenomena seperti ketidakpastian pekerjaan, krisis ekonomi, dan ketidakstabilan politik dapat memperburuk kondisi mental individu (Marrie *et al.*, 2017; Cao *et al.*, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghadapi masalah keuangan selama pandemi COVID-19 cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan rekan-rekan mereka yang lebih stabil secara ekonomi Kartini *et al.*, (2021) (Marrie *et al.*, 2017). Ini menunjukkan bahwa kecemasan dapat dipicu oleh berbagai faktor eksternal yang berkaitan dengan kondisi sosial-ekonomi dan lingkungan.

2.1.3 Pembagian Kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan tingkat keparahannya: ringan, sedang, dan berat. Kecemasan ringan dapat muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang menantang, seperti berbicara di depan umum atau ujian, dengan gejala yang termasuk kekhawatiran ringan dan ketegangan (Rohayati,

2016). Individu dengan kecemasan ringan sering kali tetap berfungsi secara baik dalam kehidupan sehari-hari, meskipun mengalami beberapa ketidaknyamanan (McLaughlin & King, 2014).

Kecemasan sedang Pada tingkat sedang, perhatian seseorang lebih terpusat pada hal-hal yang dianggap penting, sehingga secara tidak langsung menjadi lebih selektif. Individu pada kondisi ini masih mampu mengatasi kecemasannya sendiri. Volkers (2019) menjelaskan bahwa tanda-tanda kecemasan sedang meliputi peningkatan denyut jantung dan pernapasan, bicara menjadi cepat dengan volume tinggi, tidak sabar, dan mudah marah.

Sebaliknya, kecemasan berat dapat mengganggu kehidupan sehari-hari secara signifikan. Individu yang mengalami kecemasan berat mungkin mengalami gejala fisik yang ekstrem seperti sesak napas, pusing, dan nyeri dada, yang sering membawa mereka ke ruang gawat darurat karena khawatir mengalami serangan jantung (Hale *et al.*, 2008). Gejala psikologis pada tahap ini termasuk depresi berat, perasaan tidak berdaya, dan keputusasaan (Hale *et al.*, 2008; (Amalia *et al.*, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat berpengaruh langsung pada gejala fisik seperti nyeri epigastrik, menunjukkan relevansi penting konteks fisik dalam memahami dampak kecemasan (Amalia *et al.*, 2024).

2.2 Gaya Belajar

2.2.1 Pengertian Belajar

Belajar adalah suatu proses fundamental yang melibatkan perubahan dalam pengetahuan, keterampilan, atau perilaku seseorang sebagai respons terhadap pengalaman. Proses ini tidak hanya mencakup penguasaan pengetahuan formal,

tetapi juga melibatkan aspek emosional dan sosial yang signifikan. Syarifuddin *et al.* menggambarkan bagaimana gaya belajar dapat mempengaruhi motivasi belajar peserta didik, dengan menunjukkan bahwa pengalaman belajar, baik dalam konteks daring maupun tatap muka, memainkan peran penting dalam motivasi dan hasil belajar siswa Syarifuddin *et al.* (2021). Menurut Rafiska dan Susanti, belajar merupakan fenomena yang sangat individual, di mana setiap individu memiliki keunikan dalam cara dan pendekatan belajar mereka Rafiska & Susanti (2023). Hal ini menunjukkan bahwa definisi belajar perlu dipahami secara holistik, yang mencakup cara-cara berbeda yang dimiliki oleh setiap individu, terutama dalam konteks pendidikan.

Selain itu, pemahaman mengenai gaya belajar menjadi sangat penting dalam proses pembelajaran. Gaya belajar merujuk pada cara khas yang digunakan individu untuk menyerap dan memproses informasi. Dalam penelitian oleh Maulani *et al.*, ditegaskan bahwa variasi dalam metode pengajaran dan pemahaman gaya belajar peserta didik sangat mempengaruhi efektivitas pembelajaran di kelas (Maulani *et al.*, 2023). penelitian oleh Astuti menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang interaktif dan sesuai dengan gaya belajar siswa dapat meningkatkan penguasaan konsep yang mereka pelajari Astuti (2022). Hal ini menunjukkan bahwa aspek gaya belajar harus diperhatikan oleh pendidik dalam menerapkan strategi pembelajaran yang efektif.

Dalam konteks pembelajaran kontemporer, pentingnya mengetahui gaya belajar juga diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa preferensi belajar siswa memiliki dampak yang signifikan terhadap hasil belajar mereka. Khoeron *et al.* menunjukkan bahwa gaya belajar menyumbang hingga 52% terhadap prestasi

belajar siswa dalam mata pelajaran tertentu Khoeron *et al.* (2016). Dengan demikian, memahami pengertian belajar dan gaya belajar sangat penting bagi pendidik untuk merancang pendekatan yang dapat meningkatkan pengalaman belajar secara keseluruhan dan hasil yang dicapai siswa.z

2.2.2 Tujuan Belajar

Sebagaimana dikutip dalam M. Afandi (2013), menyatakan bahwa tujuan dari interaksi edukatif adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam hal perubahan kemampuan intelektual (kognitif), minat atau emosi (afektif), dan kemampuan motorik halus dan kasar (psikomotor). dalam penelitian M. Afandi (2013), menjelaskan bahwa perkembangan kognitif dapat dibagi menjadi beberapa tahap sesuai dengan usia:

Tahap Sensorimotor (0-2 tahun): tindakan dipengaruhi oleh sensasi indrawi
 Tahap Pra-operasional (2-7 tahun): individu ditentukan oleh intuisi dan pengamatan indrawi, belum dapat menangkap konsep abstrak. Tahap Operasional Konkret (7-11 tahun): memulai kegiatan rasional, melihat sesuatu berdasarkan persepsinya, memulai sistem nyata dari objek dan hubungannya. Tahap Operasional Formal (11 tahun ke atas): mampu berpikir abstrak dan logis.

Sebagaimana dikutip dalam M. Afandi dkk (2013), menggolongkan tujuan hasil belajar ke dalam tiga ranah utama:

1. Ranah Kognitif: mencakup hasil belajar yang berhubungan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual
2. Ranah Afektif: mencakup hasil belajar yang berhubungan dengan sikap, nilai-nilai, perasaan, dan minat

3. Ranah Psikomotor: mencakup hasil belajar yang berhubungan dengan keterampilan fisik atau gerak yang ditunjang oleh kemampuan psikism

2.2.3 Macam Macam Gaya Belajar

Widharyanto (2017) menjelaskan bahwa untuk menggantikan model VAK (Visual, Aural, Kinesthetic), Neil D. Fleming mengembangkan gaya belajar VARK pada tahun 1987. Setelah bekerja sebagai penilik sekolah di New Zealand, Fleming kemudian bekerja sebagai peneliti di Lincoln University. Dia mengkaji secara longitudinal preferensi modalitas belajar guru dan siswa berdasarkan persoalan konkret pembelajaran di sekolah. Gaya belajar VARK sangat populer pada tahun 1980-an dan berdampak signifikan pada dunia pendidikan. Fleming membedakan modalitas Visual dari Read/Write (R) karena kecenderungan masing-masing berbeda. Model gaya belajar Fleming memiliki 4 preferensi modalitas: *Visual*, *Aural* atau *Auditory*, *Read/Write*, dan *Kinesthetic*, yang disingkat menjadi VARK.

Gaya belajar visual Mahasiswa dengan gaya belajar visual mengandalkan penglihatan mereka untuk memperoleh dan memahami informasi. Mereka cenderung lebih mudah mengingat apa yang mereka lihat dibandingkan dengan apa yang mereka dengar, baca, atau lakukan. Preferensi yang menggunakan indera penglihatan ini lebih efektif dan menarik saat menangkap dan memahami informasi dari: peta, gambar, desain, diagram, grafik, alur kerja, diagram berlabel, berbagai jenis simbol (seperti panah, lingkaran, struktur hirarki), foto, presentasi PowerPoint, film, demonstrasi, dan berbagai media visual lainnya yang digunakan untuk menyampaikan informasi selain kata-kata.

Gaya belajar auditorial Mahasiswa dengan gaya belajar aural bergantung pada pendengaran mereka untuk menerima dan memahami informasi. Mereka

cenderung fokus pada nada suara, cara pengucapan, dan kecepatan berbicara guru saat memberikan penjelasan, mengajukan pertanyaan, atau menjawab. Keberhasilan mereka dalam menerima dan memahami informasi sangat dipengaruhi oleh cara informasi tersebut disampaikan. Jika informasi disajikan melalui rekaman, presentasi, cerita, atau dibacakan secara langsung, mahasiswa dengan kecenderungan gaya aural akan merasa lebih senang, nyaman, dan lebih mudah dalam memahaminya.

Gaya belajar *read/write* Mahasiswa dengan gaya belajar baca/tulis cenderung lebih menyukai mendapatkan informasi dalam bentuk teks yang berisi kata-kata, kalimat, paragraf, atau isi tulisan daripada gambar. Mereka dengan gaya ini merasa lebih mudah saat belajar menggunakan *input* dan *output* teks. Oleh karena itu, aktivitas seperti membaca buku (baik teks pelajaran, penelitian, atau bacaan umum), koran (termasuk artikel, opini, berita, iklan, editorial, dan biografi), majalah (yang berisi petunjuk penggunaan, resep, dan informasi hiburan), novel, esai, brosur, leaflet, surat, poster, serta melakukan penerjemahan dengan kamus, menulis ulang, merangkum, mencatat, menulis inti informasi, mencatat kata kunci, dan membuat parafrase menjadi sangat penting untuk meraih dan memahami informasi.

Gaya belajar kinestetik Mahasiswa dengan gaya belajar kinestetik cenderung lebih menyukai cara mendapatkan informasi melalui kegiatan praktik yang melibatkan gerakan fisik dan pengalaman langsung, baik di dalam maupun di luar kelas. Pengalaman sangat krusial bagi mahasiswa dengan gaya ini. Kegiatan seperti melakukan eksperimen, menciptakan sesuatu, menunjukkan suatu gerakan, berpartisipasi dalam drama, bermain peran, atau melakukan aktivitas yang

melibatkan tubuh adalah jenis aktivitas yang mereka nikmati dan paling efektif untuk pembelajaran mereka.

2.2.4 Faktor Penyebab Kesulitan Belajar

Mahasiswa yang mengalami kesulitan belajar biasanya menunjukkan masalah belajar melalui penurunan kinerja akademik atau prestasi belajar. Mereka juga dapat menunjukkan kelainan perilaku atau misbehavior, seperti berteriak-teriak di dalam kelas, mengusik teman, berkelahi, sering tidak hadir di kelas, dan kabur dari kampus. Secara umum, ada dua jenis penyebab kesulitan belajar: Faktor Internal yang mencakup Faktor Fisik: sakit, kurang sehat, cacat fisik. Faktor Psikologis: intelegensi, bakat, minat, motivasi, dan masalah kesehatan mental. Dan Faktor eksternal yang mencakup Kondisi keluarga dan cara mendidik anak, Hubungan orang tua-anak, Bimbingan orang tua, Suasana rumah, Kondisi ekonomi keluarga, Lingkungan kampus dan metode pembelajaran (Rahman dan Tahir, 2015)

2.2.5 Gaya Belajar dan Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik individu yang sering dikaji dalam kaitannya dengan preferensi gaya belajar mahasiswa. Perbedaan karakteristik individu dapat berkaitan dengan variasi dalam cara menerima dan mengolah informasi selama proses pembelajaran. Dalam pendidikan kedokteran, mahasiswa dihadapkan pada berbagai metode pembelajaran, seperti perkuliahan, diskusi kelompok, pembelajaran berbasis masalah, praktikum, dan keterampilan klinis. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa memiliki preferensi yang berbeda dalam menggunakan modalitas *visual*, *aural*, *read/write*, maupun *kinesthetic*.

Preferensi gaya belajar pada mahasiswa kedokteran dan kedokteran gigi

menunjukkan pola yang beragam, baik dalam bentuk unimodal maupun multimodal. Keberagaman tersebut menggambarkan adanya perbedaan preferensi mahasiswa dalam menerima dan mengolah informasi selama proses pembelajaran. Karakteristik individu, termasuk jenis kelamin, juga menjadi salah satu faktor yang dapat dikaji dalam kaitannya dengan variasi preferensi gaya belajar (Fahim *et al.*, 2021).

Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan antara jenis kelamin dan preferensi gaya belajar belum menunjukkan pola yang konsisten. Beberapa penelitian melaporkan adanya variasi distribusi modalitas belajar antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, sedangkan penelitian lainnya tidak menemukan hubungan yang bermakna. Ketidakkonsistenan hasil tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak dapat dianggap sebagai faktor tunggal yang menentukan preferensi gaya belajar. Preferensi belajar dapat berkaitan dengan berbagai faktor lain, seperti karakteristik individu, pengalaman belajar sebelumnya, strategi belajar yang digunakan, metode pembelajaran, serta lingkungan akademik.

2.2.6 Gaya Belajar dan Performa Akademik

Performa akademik merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk menggambarkan pencapaian mahasiswa selama mengikuti proses pendidikan. Dalam pendidikan tinggi, termasuk pendidikan kedokteran, performa akademik merupakan hasil dari proses yang kompleks dan dapat berkaitan dengan berbagai faktor individual maupun lingkungan pembelajaran. Preferensi gaya belajar menjadi salah satu aspek yang sering dikaji dalam kaitannya dengan performa akademik karena mahasiswa memiliki kecenderungan yang berbeda dalam menerima dan mengolah informasi selama proses pembelajaran.

Model VARK mengelompokkan preferensi belajar berdasarkan empat modalitas, yaitu visual, aural, read/write, dan kinesthetic. Identifikasi terhadap preferensi tersebut dapat membantu menggambarkan kecenderungan mahasiswa dalam menerima informasi selama proses pembelajaran. Namun, preferensi terhadap suatu modalitas belajar tidak secara langsung menunjukkan kemampuan akademik ataupun menentukan keberhasilan mahasiswa dalam mencapai hasil belajar tertentu. Mahasiswa dengan preferensi gaya belajar yang berbeda tetap dapat memperoleh capaian akademik yang serupa karena performa akademik dapat berkaitan dengan berbagai faktor, seperti strategi belajar, motivasi, keterlibatan dalam pembelajaran, manajemen waktu, serta karakteristik lingkungan akademik.

Hubungan antara preferensi gaya belajar dan performa akademik perlu dipahami secara proporsional. Gaya belajar lebih tepat dipandang sebagai preferensi individu terhadap cara menerima dan mengolah informasi daripada sebagai faktor yang secara langsung menentukan capaian akademik. Pandangan ini juga sejalan dengan perkembangan bukti ilmiah yang mempertanyakan anggapan bahwa penyesuaian metode pengajaran dengan preferensi gaya belajar tertentu secara otomatis menghasilkan hasil belajar yang lebih baik (Clinton-Lisell & Litzinger, 2024).

2.2.7 Tinjauan Kritis Atas Konsep Gaya Belajar

Konsep gaya belajar berkembang berdasarkan pemahaman bahwa setiap individu dapat memiliki preferensi tertentu dalam menerima dan mengolah informasi selama proses pembelajaran. Salah satu model yang banyak digunakan adalah VARK, yang mengelompokkan preferensi belajar menjadi visual, aural, read/write, dan kinesthetic. Model ini dapat digunakan untuk menggambarkan

preferensi mahasiswa terhadap berbagai bentuk penyajian informasi. Namun, penggunaan konsep gaya belajar sebagai dasar untuk menentukan metode pengajaran perlu dipahami secara kritis, terutama apabila diasumsikan bahwa hasil belajar akan meningkat ketika metode pengajaran disesuaikan secara khusus dengan preferensi gaya belajar individu.

Gagasan bahwa peserta didik akan memperoleh hasil belajar yang lebih baik apabila metode pengajaran disesuaikan dengan gaya belajar yang dimilikinya dikenal sebagai *matching hypothesis* atau *meshing hypothesis*. Meskipun gagasan tersebut populer dalam dunia pendidikan, dukungan empiris terhadap efektivitas pencocokan metode pengajaran dengan gaya belajar masih menjadi perdebatan. Dalam pendidikan kedokteran, keyakinan bahwa peserta didik harus menerima metode pengajaran yang disesuaikan dengan gaya belajar tertentu masih ditemukan meskipun bukti ilmiah yang mendukung pendekatan tersebut terbatas. Keyakinan terhadap konsep pencocokan gaya belajar tersebut telah dibahas sebagai salah satu bentuk neuromyth dalam pendidikan kedokteran (Newton *et al.*, 2021).

Kajian meta-analisis yang lebih baru juga memberikan perspektif kritis terhadap *matching hypothesis*. Hasil kajian terhadap penelitian mengenai pencocokan metode pembelajaran dengan modalitas gaya belajar menunjukkan bahwa dukungan terhadap penerapan pendekatan tersebut dalam praktik pendidikan masih belum memadai. Preferensi terhadap suatu modalitas tidak berarti bahwa seseorang hanya dapat belajar secara efektif melalui modalitas tersebut. Oleh karena itu, bukti yang tersedia belum memberikan dasar yang kuat untuk menerapkan pencocokan gaya belajar sebagai pendekatan pendidikan secara luas (Clinton-Lisell & Litzinger, 2024).

Dalam konteks pendidikan kedokteran, pandangan kritis terhadap konsep gaya belajar menjadi penting karena proses pembelajaran membutuhkan integrasi berbagai modalitas. Mahasiswa tidak hanya dituntut memahami informasi melalui teks atau gambar, tetapi juga melalui diskusi, praktikum, simulasi, keterampilan klinis, dan pengalaman di lingkungan pelayanan kesehatan. Penggunaan berbagai modalitas pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik materi dan kompetensi yang ingin dicapai dapat lebih relevan dibandingkan membatasi proses pembelajaran berdasarkan satu preferensi gaya belajar tertentu.

Tinjauan kritis terhadap konsep gaya belajar tidak berarti bahwa identifikasi preferensi gaya belajar tidak memiliki manfaat. Instrumen seperti VARK tetap dapat digunakan untuk menggambarkan preferensi mahasiswa dalam menerima informasi dan membantu mahasiswa melakukan refleksi terhadap strategi belajar yang digunakan. Namun, preferensi tersebut sebaiknya tidak dipandang sebagai karakteristik yang bersifat tetap ataupun sebagai faktor yang secara langsung menentukan keberhasilan akademik. Gaya belajar lebih tepat diposisikan sebagai preferensi yang dapat memberikan gambaran mengenai keberagaman mahasiswa dalam proses pembelajaran.

2.3 Instrumen Gaya Belajar

2.3.1 *Learning Styles Instrument (LSI)*

Learning Styles Instrument didasarkan pada Teori Pembelajaran Eksperiensial Kolb, yang menyatakan bahwa pembelajaran terjadi dalam proses siklus empat langkah: pengalaman konkret, observasi reflektif, konseptualisasi abstrak, dan eksperimen aktif. Keempat langkah ini dapat dikombinasikan pada

berbagai tahap pembelajaran untuk membentuk gaya belajar yang dominan, yang dapat bersifat akomodatif, divergen, asimilator, atau konvergen.

Tipe Akomodator lebih menyukai pengalaman konkret dan eksperimen aktif, sehingga menghasilkan mahasiswa yang belajar melalui kegiatan seperti melaksanakan rencana dan eksperimen. Tipe *Diverger* lebih menyukai pengalaman konkret dan observasi reflektif, sehingga menghasilkan mahasiswa yang belajar melalui pertimbangan berbagai perspektif dari pengalaman sebelumnya. Tipe Konvergen lebih menyukai konseptualisasi abstrak dan eksperimen aktif, sehingga menghasilkan mahasiswa yang belajar melalui penerapan praktis ide. Tipe Asimilator lebih menyukai konseptualisasi abstrak dan observasi reflektif, sehingga menghasilkan mahasiswa yang belajar melalui sintesis informasi dan menciptakan teori atau pola yang menyatukan (Ferrer-Valdivia, Herrera-Barraza, dan Garrido-Urrutia, 2025).

2.3.2 CHAEA (*Cuestionario Honey-Alonso de Estilos de Aprendizaje*)

CHAEA adalah instrumen yang didasarkan pada Teori Pembelajaran Eksperiensial Kolb dan model *Honey-Alonso*. Instrumen ini mengklasifikasikan mahasiswa sebagai aktivis, reflektor, teoretis, dan pragmatis, yang setara dengan akomodator, divergen, asimilator, dan konvergen.

Aktivis cenderung terlibat langsung dalam kegiatan, lebih menyukai kegiatan singkat dengan hasil langsung. Pragmatis memiliki kecenderungan untuk menguji teori, ide, dan teknik baru, dengan kemampuan membuat keputusan dan memecahkan masalah. Reflektor cenderung menganalisis pengalaman dari berbagai perspektif, dengan fokus pada pengumpulan data dan analisisnya. Teoretis adalah mahasiswa metadis yang berusaha menetapkan kesimpulan melalui urutan

logis dari rangkaian, peristiwa, dan fakta, dengan dominasi pemikiran logis dan rasional mereka (Ferrer-Valdivia, Herrera-Barraza, dan Garrido-Urrutia, 2025).

2.3.3 ILS (*Index of Learning Styles*)

ILS adalah instrumen berbasis model Felder-Silverman, yang membedakan empat dimensi gaya belajar. Mahasiswa dapat diklasifikasikan sebagai sensitif atau intuitif, visual atau verbal, aktif atau reflektif, dan sekuensial atau global. Mahasiswa Sensitif belajar melalui persepsi informasi melalui indera, lebih menyukai fakta dan data spesifik. Mahasiswa Intuitif belajar menggunakan ingatan dan pandai merumuskan teori daripada mempelajari detail. Mahasiswa Visual lebih menyukai penyajian informasi melalui observasi seperti grafik, video, diagram, dan demonstrasi. Mahasiswa Verbal lebih menyukai kata-kata baik dalam bentuk lisan maupun tertulis. Mahasiswa Aktif belajar paling baik dengan melakukan kegiatan praktis dan berinteraksi sebagai kelompok. Mahasiswa Reflektif belajar paling baik dengan merefleksikan informasi dan lebih suka bekerja sendiri. Mahasiswa Sekuensial memahami informasi secara parsial dan kemudian secara berurutan mereka mengurutkan semua informasi. Mahasiswa Global cepat memahami gagasan global tentang apa yang dipelajari tetapi tidak secara teratur atau berurutan (Ferrer-Valdivia, Herrera-Barraza, dan Garrido-Urrutia, 2025).

2.3.4 *The VARK Questionnaire*

Model VARK yang dikembangkan oleh Neil Fleming merupakan model yang paling banyak digunakan untuk mengkategorikan gaya belajar. VARK termasuk dalam kategori preferensi instruksional yang berfokus pada bagaimana peserta didik memperoleh informasi. Fleming mengklasifikasikan gaya belajar berdasarkan preferensi dalam menerima dan memberikan informasi ke dalam 4 mode persepsi:

Visual (V) - pembelajaran melalui penglihatan, *Aural* (A) - pembelajaran melalui pendengaran, *Read/Write* (R) - pembelajaran melalui membaca dan menulis, *Kinesthetic* (K) - pembelajaran melalui praktik dan pengalaman. Setiap pembelajar mungkin lebih menyukai lebih dari satu mode persepsi, yang dapat dibagi berdasarkan jumlah preferensi mode persepsi menjadi: Preferensi gaya tunggal (gaya belajar unimodal), Preferensi dua gaya (gaya belajar multimodal), Preferensi tiga gaya (gaya belajar multimodal), Preferensi empat gaya (gaya belajar multimodal).

The VARK Questionnaire terdiri dari 16 pertanyaan, di mana responden boleh memilih lebih dari 1 pilihan jawaban yang tersedia. Masing-masing pilihan jawaban mewakili salah satu dari 4 gaya belajar (Chinnapun dan Narkkul, 2024).

Pada penelitian ini, *The VARK Questionnaire* digunakan untuk mengukur gaya belajar responden karena instrumen ini lebih banyak digunakan dan dapat membantu pengajar untuk mengetahui lebih detail terkait gaya belajar yang baik dan metode pembelajaran yang cocok terhadap mahasiswa.

2.4 Hubungan Derajat Kecemasan dengan Gaya Belajar

Dalam konteks pendidikan kedokteran, hubungan antara derajat kecemasan dan gaya belajar mahasiswa menjadi perhatian penting karena berdampak terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik. Kecemasan akademik umumnya muncul sebagai respons terhadap tingginya tuntutan studi, ketidakpastian terhadap performa akademik, serta persiapan menghadapi kegiatan klinis, terutama pada situasi yang menimbulkan tekanan (Simanjuntak *et al.*, 2023; Sandra *et al.*, 2022). Mahasiswa kedokteran diketahui memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap

stres akademik dibandingkan kelompok mahasiswa lainnya, sehingga berisiko mengalami kecemasan yang lebih tinggi (Sihombing *et al.*, 2023). Meskipun mahasiswa secara bertahap mengembangkan strategi untuk mengelola stres, beberapa penelitian menunjukkan bahwa derajat kecemasan tetap ditemukan sepanjang masa pendidikan kedokteran (Quek *et al.*, 2019; Bassols *et al.*, 2014).

Preferensi gaya belajar diduga berperan dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik. Mahasiswa yang memahami dan menerapkan gaya belajar yang sesuai dengan preferensinya cenderung memiliki pengalaman belajar yang lebih efektif dan nyaman sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik (Chris *et al.*, 2017; Bassols *et al.*, 2014). Selain itu, model VARK (*Visual, Aural, Read/Write, Kinesthetic*) dapat membantu mahasiswa mengenali metode belajar yang paling sesuai dengan karakteristik masing-masing sehingga proses pembelajaran menjadi lebih optimal (Silviany *et al.*, 2023).

Selain gaya belajar, lingkungan belajar yang mendukung juga berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran. Dukungan dari dosen, teman sebaya, serta lingkungan pembelajaran klinis yang kondusif diketahui dapat mengurangi kecemasan mahasiswa (Anissa *et al.*, 2022; Wijaya *et al.*, 2019). Oleh karena itu, dukungan psikologis dan pelatihan mengenai strategi pengelolaan stres perlu diintegrasikan ke dalam pendidikan kedokteran untuk mendukung kesehatan mental serta pencapaian akademik mahasiswa (Moe *et al.*, 2024). Pemahaman mengenai hubungan antara gaya belajar dan kecemasan juga dapat menjadi dasar bagi fakultas dalam menyusun strategi pembelajaran yang lebih efektif (Bunevičius *et al.*, 2008).

Berdasarkan uraian tersebut, hubungan antara derajat kecemasan dan gaya belajar pada mahasiswa kedokteran masih perlu dikaji lebih lanjut. Pemahaman mengenai kedua aspek tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi pembelajaran dan program pendampingan yang mampu mendukung kesehatan mental mahasiswa selama menjalani pendidikan kedokteran (Meliana *et al.*, 2023; Irlaks *et al.*, 2025).

