

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan masalah yang sering terjadi pada mahasiswa kedokteran. Satu dari tiga mahasiswa kedokteran secara global memiliki kecemasan dengan prevalensi global yaitu 33.8% dimana prevalensi ini lebih tinggi dari populasi general.¹ Dalam pendidikan kedokteran, mahasiswa diperhadapkan dengan berbagai macam rangkaian pembelajaran dan ujian demi mencapai standar minimal kompetensi seorang dokter. Hal ini dapat menimbulkan tekanan bagi mahasiswa yang dapat memberikan efek negatif pada kesehatan mental mahasiswa dan dapat mencetuskan timbulnya cemas.² Gejala yang timbul pada seseorang yang mengalami kecemasan antara lain perasaan panik dan takut yang intens, serta gejala fisiologis seperti mual, pusing, palpitasi, sesak nafas dan nyeri perut.³

Kecemasan yang timbul dapat dipicu oleh rasa khawatir secara tiba-tiba terhadap kejadian yang belum terjadi, atau saat individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaannya serta perasaan tidak siap untuk melakukan sesuatu.⁴ Seseorang yang meragukan kemampuan diri mereka sendiri akan menimbulkan nilai pesimis sehingga meningkatkan kecemasan. Beberapa studi menyatakan bahwa efikasi diri dapat menjadi faktor kognitif yang berperan dalam timbulnya kecemasan.^{6,47,49}

Efikasi diri merupakan keyakinan pribadi seseorang mengenai kapabilitas dirinya yang dapat menentukan perasaan seseorang, bagaimana cara berpikir, motivasi dan perilaku dirinya.⁵ Pemahaman mengenai efikasi diri ini merupakan bagian dari teori kognitif sosial mengenai pengetahuan diri sendiri atau *self-knowledge*. Efikasi diri merupakan faktor penting dalam regulasi perilaku manusia, motivasi serta memiliki peran utama dalam mengatur timbulnya kecemasan.⁶

Pandangan pribadi ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari dalam berbagai aspek seperti menghasilkan pencapaian pribadi, penurunan tingkat stress dan penurunan kecenderungan untuk mengalami depresi. Dimana tindakan suatu individu untuk mencapai suatu tujuan serta prediksi seseorang mengenai kejadian yang akan dihadapi dipengaruhi oleh efikasi diri. Sedangkan orang yang meragukan kapabilitasnya akan beralih dari tugas yang sulit karena dianggap sebagai suatu ancaman akibat rendahnya aspirasi dan lemahnya komitmen terhadap pencapaian yang dituju sehingga mudah untuk merasa cemas oleh tekanan yang dirasakan. Kecemasan ini dapat menimbulkan stress dan depresi.⁵

Mahasiswa dengan efikasi diri menganggap bahwa setiap tugasnya adalah sebuah tantangan yang harus dikuasai oleh diri mereka. Namun, orang dengan efikasi diri yang rendah dalam menghadapi tugasnya akan menganggap tugas tersebut lebih sulit dari sebenarnya. Isu ini mengarah pada kecemasan dan stress dalam diri mereka dan performa diri mereka dapat menurun.⁶

Bahkan, berdasarkan jurnal psikofarmakologi, efikasi diri merupakan salah satu aspek yang menjadi target dari terapi *Cognitive Behavior (CBT)* pada orang yang memiliki kecemasan.⁷ Efikasi diri juga salah satunya digunakan sebagai bagian dari CBT untuk terapi bagi seseorang dengan gangguan kecemasan sosial.⁸

Di sisi lain, tidak banyak studi yang membahas mengenai hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran di Indonesia. Sedangkan, kecemasan dapat mengganggu atensi dan konsentrasi serta memori pada individu, yang merupakan domain penting yang memungkinkan mahasiswa kedokteran untuk memberikan pelayanan medis yang aman dan baik bagi pasien.¹ Selain itu, efikasi diri membantu dalam pembelajaran dari mahasiswa kedokteran.⁹ Maka dari itu, peneliti hendak melakukan penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran UPH.

1.2 Rumusan Masalah

Tingginya kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran menyebabkan gangguan pada beberapa faktor termasuk proses belajar. Efikasi diri berperan sebagai faktor kognitif dalam timbulnya kecemasan. Selain itu, tidak banyak studi yang membahas mengenai efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Maka dari itu, penulis ingin meneliti hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa praklinik fakultas kedokteran UPH.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa praklinik fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan?
2. Bagaimana gambaran nilai efikasi diri mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
3. Bagaimana gambaran nilai kecemasan mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa praklinik fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran efikasi diri mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- b. Mengetahui gambaran kecemasan mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

- a. Memberikan pengetahuan terhadap responden mengenai efikasi diri yang masih jarang diketahui

- b. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya
- c. Memberikan pengetahuan terhadap responden mengenai tingkat efikasi diri sebagai faktor resiko timbulnya kecemasan

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Memberikan pengetahuan terhadap responden mengenai pengaruh efikasi diri dalam mencegah dan mengatasi kecemasan

