



## HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA D3 KEPERAWATAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR

### THE RELATIONSHIP OF SELF-EFFICIENCY WITH ANXIETY LEVEL OF NURSING D3 STUDENTS FACING THE FINAL EXAMINATION

Indra Ruswadi<sup>a</sup>, Masliha<sup>b</sup>, Evi Supriatun<sup>c</sup>

<sup>a</sup> D3 Keperawatan, [indra@polindra.ac.id](mailto:indra@polindra.ac.id), Polindra

<sup>b</sup> D3 Keperawatan, [liamasliha09@gmail.com](mailto:liamasliha09@gmail.com), Aksari

<sup>c</sup> D3 Keperawatan, [evisupriatun@gmail.com](mailto:evisupriatun@gmail.com), Polindra

#### ABSTRACT

*The final exam, on the one hand makes students happy, especially nursing students, because soon they will be finished through a long period as a student, where students feel free from all duties and obligations, both on campus and when practicing in practice areas (Hospitals, Community Health Centers and Community) , but on the other hand, the existence of this final exam for some students can cause anxiety because they are worried that they will not pass. The purpose of the study was to determine the relationship between self-efficacy and anxiety levels of D3 Nursing students facing the final exam. This type of research is quantitative using a cross-sectional study approach and data analysis using the chi square statistical test. The research population was all final year students of the Polindra D3 Nursing Study Program as many as 42 students and the sample used the total population. The results showed that the chi square statistical test obtained p value 0.000 < 0.05, meaning Ho was rejected. Conclusion: there is a significant relationship between Self-Efficacy and Anxiety Levels of D3 Nursing Students Facing Final Exams. Before the final exam, students should increase their self-efficacy by studying with others or increasing their interest in the final exam so as to reduce anxiety.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, Anxiety, Students*

#### ABSTRAK

Ujian akhir, disatu sisi membahagiakan mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan, karena sebentar lagi akan selesai melalui masa yang panjang sebagai mahasiswa, dimana mahasiswa merasa terbebas dari segala tugas dan kewajiban, baik saat di kampus maupun saat praktek di lahan praktek (RS, Puskesmas dan Komunitas), namun disisi lain, adanya ujian akhir ini bagi sebagian mahasiswa dapat menimbulkan rasa cemas karena khawatir tidak lulus. Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Menghadapi Ujian Akhir. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional study* dan analisis data menggunakan uji statistik *chi square*. Populasi penelitian seluruh mahasiswa tingkat akhir Prodi D3 Keperawatan Polindra sebanyak 42 mahasiswa dan sampel menggunakan total populasi. Hasil penelitian menunjukkan uji statistik chi square didapatkan p value 0,000 < 0,05 artinya Ho ditolak. Kesimpulan: terdapat hubungan bermakna antara Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Menghadapi Ujian Akhir. Hendaknya sebelum ujian akhir mahasiswa meningkatkan efikasi diri dengan belajar pada orang lain atau meningkatkan minat terhadap ujian akhir sehingga dapat mengurangi kecemasan.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Kecemasan, Mahasiswa

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir baik itu di perguruan tinggi akademik maupun perguruan tinggi vokasi merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kecemasan. Hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat akhir, diharuskan untuk menyelesaikan tugas akhir dan dilanjutkan dengan Ujian Akhir. Ujian akhir, disatu sisi membahagiakan mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan, karena sebentar lagi akan selesai melalui masa yang panjang sebagai mahasiswa, dimana mahasiswa merasa terbebas dari segala tugas dan kewajiban, baik saat di kampus maupun saat praktek di lahan praktek (RS, Puskesmas dan Komunitas), namun disisi lain, adanya ujian akhir ini bagi sebagian mahasiswa dapat menimbulkan rasa cemas karena khawatir tidak lulus. Menurut Indra (2021), rasa cemas atau anxiety adalah hal yang normal dirasakan ketika seseorang menghadapi situasi atau mendengar berita yang menimbulkan rasa takut atau khawatir. Namun, kecemasan perlu diwaspadai jika muncul tanpa sebab atau sulit dikendalikan, karena bisa jadi hal tersebut disebabkan oleh gangguan kecemasan.[1]

Gangguan kecemasan secara umum adalah gangguan yang ditandai oleh perasaan khawatir yang berlebihan, tidak terkendali dan tidak rasional mengenai hal-hal sehari hari yang tidak sebanding dengan kekhawatiran yang seharusnya dikeluarkan. Ciri-ciri dari gangguan kecemasan adalah adanya perasaan takut 2 yang berlebihan dan ketidakpastian. Tidak seperti kecemasan singkat relatif ringan yang di sebabkan oleh stress.[2]

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa cemas saat menghadapi ujian akhir, diantaranya faktor pembimbing, teman sebaya dan lingkungan. Hal ini sesuai dengan penelitian Malfasari dkk (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dosen pembimbing, teman sebaya dan lingkungan dengan ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir dengan p value < 0,05. [3]

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam mengatasi tekanan dan rasa cemas. Salah satu cara yang dipakai adalah dengan meningkatkan efikasi diri. Menurut Alwisol dalam Cahyadi, Willy (2021), Efikasi diri merupakan pandangan atau persepsi pada diri tentang bagaimana diri bisa berfungsi sesuai dengan situasi yang dihadapi. [4] Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi tentunya memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan mampu mengontrol hasil dari usahanya untuk mempersiapkan ujian akhir. Hal ini sesuai dengan penelitian Ita Purnamasari (2020) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan. [5]

Mahasiswa prodi D3 Keperawatan berada pada tahap remaja akhir. Usia remaja akhir antara 17 tahun sampai 21 tahun bagi perempuan, dan 18 sampai 22 tahun bagi laki-laki. Dalam masa ini terjadi proses penyempurnaan pertumbuhan fisik dan perkembangan aspek-aspek psikologis yang telah dimulai sejak masa-masa sebelumnya. Penyempurnaan pertumbuhan mengarah kepada kesempurnaan kematangan. Pada akhir masa ini pertumbuhan fisik dan perkembangan aspek-aspek psikologis terjadi sampai tahap dewasa awal. Remaja akhir yang berstatus sebagai mahasiswa akademi keperawatan masih perlu banyak belajar dari berbagai pengalaman, tentu saja mereka memiliki perbedaan kondisi psikologis antara mahasiswa yang Satu dengan lainnya. Perkembangan psikologis yang berbeda akan menimbulkan berbagai masalah, seperti masalah kecemasan yang dirasakan ketika melaksanakan ujian akhir.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 7 Maret 2022 terhadap 10 orang mahasiswa program D3 Keperawatan Polindra yang akan melaksanakan Ujian akhir. Hasil wawancara tersebut antara lain : 1) Mahasiswa cemas karena merasa khawatir dengan ujian akhir dan khawatir tidak bisa menyelesaikan tugas akhir, hal ini berhubungan dengan efikasi diri mahasiswa. 2) Mahasiswa cemas karena ilmu pengetahuan yang dimiliki terutama dalam penyusunan Tugas Akhir masih sangat kurang, hal ini juga menjadi alasan kecemasan mahasiswa tersebut dalam pelaksanaan ujian akhir.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa memang akan selalu ada perasaan cemas pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian akhir. Mahasiswa semester akhir sudah seharusnya mampu menyelesaikan tugas akhir dan melaksanakan ujian akhir, karena tugas akhir yang dibuat juga merupakan pilihan mahasiswa dalam menentukan tugas akhir. Faktor psikologis seperti efikasi diri (*self-efficacy*) yang tinggi dapat membentuk sikap dan perilaku yang positif pada setiap individu, sebaliknya efikasi diri yang rendah berisiko belum siap untuk menyiapkan tugas akhir dan melaksanakan ujian akhir. Mereka tidak yakin akan kemampuan dirinya untuk menghadapi ujian akhir. tanda efikasi diri yang rendah dapat menimbulkan kecemasan dalam pelaksanaan pelaksanaan pembuatan tugas akhir dan melaksanakan ujian akhir, demikian pula sebaliknya apabila mahasiswa mempunyai efikasi diri yang tinggi akan dapat menghilangkan kecemasan dalam pelaksanaan tugas akhir dan ujian akhir. Tinggi atau rendahnya efikasi

diri mahasiswa dalam pelaksanaan ujian akhir akan menentukan berhasil atau tidak mahasiswa tersebut dalam pelaksanaan sidang ujian akhir. Efikasi diri dapat dijadikan modal untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam melakukan berbagai kegiatan atau pekerjaan, sehingga efikasi diri yang tinggi memberi dampak positif terhadap mahasiswa. Pengetahuan ditimbulkan oleh suatu usaha sadar melalui proses belajar, baik formal maupun informal akan menjadikan individu mengetahui dan memahami tentang hal-hal yang telah dipelajari dan dilakukan dalam proses belajar. Pengetahuan yang dimiliki mahasiswa akan menjadikan mahasiswa mampu dan yakin akan sukses dalam melaksanakan ujian akhir, atau sebaliknya pengetahuan yang kurang akan menimbulkan kecemasan dan akan mengganggu pelaksanaan ujian akhir yang dimulai dari pembuatan tugas akhir berupa pengambilan kasus yang dituangkan dalam laporan tugas akhir.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Efikasi Diri

#### 2.1.1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Lahey dalam Ika Sandra, Kusnul (2013), Secara etimologi efikasi-diri terdiri dari dua kata, yaitu "*self*" sebagai unsur struktur kepribadian dan "*efficacy*" yang artinya penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, mampu atau tidak mampu mengerjakan sesuatu sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi-diri adalah persepsi bahwa individu mampu melakukan sesuatu yang penting untuk mencapai tujuannya. Hal ini mencakup perasaan mengetahui apa yang dilakukan dan juga secara emosional mampu untuk melakukannya. [6] Sedangkan menurut Purnomo, Naufal (2021), self efficacy adalah suatu keyakinan yang ada dalam diri seseorang atau individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan dan melaksanakan tugas yang dihadapi sehingga dapat mengatasi suatu hambatan atau rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya. [7] Efikasi diri terkait perilaku tertentu akan menjadi prediktor aktivitas yang baik ketika individu familiar dengan perilaku atau situasi yang terkait. [8] Menurut Bandura dalam Cahyadi, Willy (2021), efikasi diri atau Self Effication yang berarti keyakinan atau harapan diri. Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan diri seseorang bahwa mereka mempunyai kemampuan dalam melaksanakan tindakan. Efikasi yaitu penilaian terhadap diri dalam mengambil tindakan apakah itu baik atau buruk, benar atau salah, mampu atau tidak mampu menyelesaikan sesuai dengan yang diberikan. [4]

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat penulis simpulkan bahwa efikasi diri yaitu keyakinan diri seseorang dalam menyelesaikan suatu kegiatan atau tugas diberikan padanya sehingga mampu mengatasi setiap masalah atau hambatan yang dihadapinya.

#### 2.1.2. Dimensi Efikasi Diri

Terdapat 3 dimensi efikasi diri yaitu: [4]

##### 1) Tingkat (*Level*)

Dimensi/Ukuran level berkaitan dengan taraf kesulitan tugas. Dimensi ini mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat keyakinan diri ini akan mempengaruhi pemilihan aktivitas, jumlah usaha, serta ketahanan siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas yang dijalannya. Ketika ada tugas atau aktivitas yang diberikan dan tidak ada hambatan berarti tugas tersebut bisa diatasi, sehingga tugas tersebut akan mudah diselesaikan dan setiap orang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi pada masalah ini.

##### 2) Kekuatan (*Strength*)

Dimensi/Ukuran strength ini berkaitan pada level kekuatan seseorang terhadap kemampuan atau keyakinan yang diperolehnya. Kekuatan ini dapat menentukan kekukuhan dan ketelatenan seseorang dalam berusaha. Strength ini yakni keyakinan seseorang dalam menjaga perilakunya, berkaitan dengan efikasi diri seseorang jika mendapatkan tugas atau suatu masalah.

##### 3) Generality

Dimensi generality ialah sebuah seseorang bahwa efikasi diri tidak dibatasi pada keadaan yang tertentu saja. Ukuran ini mengacu pada perbedaan kondisi dimana evaluasi efikasi diri dapat ditentukan. Generality ini terkait dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugas

diberbagai kegiatan. Berbagai kegiatan menuntut seseorang yakin atas akan kemampuan dalam menyelesaikan tugas tersebut.

### 2.1.3. Indikator Efikasi Diri

Adapun indikator efikasi diri menurut Smith dalam Cahyadi, Willy (2021):

1) Keyakinan menyelesaikan tugas tertentu; keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas tertentu dimana individual sendiri yang menentukan target apa yang harus dipecahkan. 2) Keyakinan untuk memotivasi diri untuk melaksanakan tindakan yang digunakan dalam menyelesaikan tugas, 3) Keyakinan bahwa individu mampu berusaha dengan gigih, keras, dan tekun dalam bentuk bagaimana menyelesaikan tugas dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki dan 4) Keyakinan bahwa dirinya sanggup bertahan dalam menghadapi kendala dan kesulitan yang dialami serta mampu bangkit dari kegagalan.[4]

### 2.1.4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu: 1) Minat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri akademik pada individu. 2) Gaya kelekatan, bahwa gaya kelekatan memiliki pengaruh yang positif dengan self-efficacy akademik siswa. Ketika guru sekolah memiliki struktur pengajaran yang baik yang nyaman dalam menjalin hubungan interpersonal maka siswa tidak akan kesulitan untuk belajar sehingga dapat meningkatkan self efficacy academic siswa. 3) Rasa hangat, bahwa rasa hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap efikasi diri akademik. Jika dalam sekolah guru bersikap hangat, mengajarkan bagaimana menghadapi kesulitan, memberikan peran model yang positif, cepat tanggap dan ikut terlibat dalam mendukung perkembangan akademik, ini juga dapat meningkatkan self-efficacy akademik siswa. 4) kesabaran. berkorelasi secara positif dengan academic self-efficacy. 5) Resiliensi, memberikan pengaruh yang signifikan. 6) Karakter. siswa yang memiliki karakter akan lebih percaya diri dalam mengerjakan sesuatu, tertantang pada tugas-tugas yang baru dan sulit 7) Goal orientasi. Siswa yang mengetahui goal orientasinya maka akan lebih memiliki efikasi diri akademik yang lebih tinggi daripada yang lain. 8) *Enactive mastery experiences*. bahwa pengalaman menguasai yang bersifat enaktif (*enactive mastery experiences*) berpengaruh pada efikasi diri akademik siswa. Maksudnya adalah siswa diberikan kesempatan belajar dengan melakukan praktik langsung di mana tugas belajar dilakukan dengan aplikasi pengetahuan dan kemampuan dalam situasi yang dibutuhkan. 9) Persuasi verbal. bahwa persuasi verbal berpengaruh pada efikasi diri akademik siswa, yang artinya siswa diberikan umpan balik dalam proses belajarnya sehingga siswa merasa memiliki pencapaian atas proses belajarnya dan dapat meningkatkan keyakinan siswa akan kemampuan belajarnya. 10) Motivasi belajar. bahwa didapatkan bahwa motivasi belajar secara statistik memiliki pengaruh terhadap tinggi-rendahnya efikasi diri akademik individu.[9]

### 2.1.5. Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Efikasi Diri Tinggi

Karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah: (1) Individu merasa yakin bahwa dirinya mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, akan percaya bahwa dirinya dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi tanpa mengurangi rasa percaya dirinya. (2) Tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas. Rajin atau bersungguhsungguh dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Bukan sekedar selesai saja, namun bersungguh-sungguh dan paham dalam mengerjakan tugas. (3) Percaya diri. Percaya akan kemampuan diri adalah kunci kesuksesan. Dengan percaya diri maka individu akan tetap semangat menghadapi rintangan. (4) Memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru. Saat menghadapi kesulitan, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menghadapi segala rintangan. Individu ini menyukai tantangan baru yang menurutnya akan menambah wawasannya. (5) Menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi tidak bergantung kepada orang lain, melainkan diri sendiri yang menentukan tujuan dan berkomitmen dalam tindakan yang diambil. (6) Berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kegagalan. Saat menghadapi masalah dalam menyelesaikan tugas, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mencari segala cara untuk menyelesaikan tugasnya. Bukan malah mengabaikan dan pasrah dengan keadaan. (7) Menghadapi ancaman dengan keyakinan

bahwa individu mampu mengontrolnya. Memiliki keyakinan bahwa segala ancaman atau masalah yang datang akan dihadapi dengan baik dan tidak mempengaruhi keyakinannya. [10]

Berdasarkan ciri-ciri efikasi diri di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi merasa yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan merasa percaya diri bahwa dalam melakukan hal yang diinginkan akan tercapai sehingga dalam persiapannya Individu semakin tekun dalam menyelesaikan tugas dan ketika ada hambatan dalam menyelesaikan tugas, individu ini tidak akan mudah menyerah, bahkan menganggap hambatan itu sebagai pelajaran baru dalam hidupnya.

#### 2.1.6. Sumber Efikasi Diri

Diri individu diperoleh, dikembangkan, atau diturunkan melalui empat sumber. Keempat sumber efikasi diri tersebut akan mempengaruhi terbentuk dan berkembangnya efikasi diri dalam diri individu. Bandura (1997) mengungkapkan bahwa efikasi diri memiliki empat sumber yaitu: (1) Pencapaian Hasil (*Enactive Attainment*), sumber efikasi diri ini adalah yang paling penting, karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman yang secara langsung dialami oleh individu. Apabila individu pernah berhasil mencapai suatu prestasi tertentu, maka hal ini dapat meningkatkan penilaian akan efikasi dirinya. Pengalaman keberhasilannya juga dapat mengurangi kegagalan, khususnya bila kegagalan tersebut timbul disaat awal individu melakukan suatu tugas. Kegagalan tersebut juga tidak akan mengurangi usaha yang sedang dilakukan individu dalam menghadapi dunia luar. (2) Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*), efikasi diri dapat dipengaruhi oleh pengamatan individu terhadap pengamatan orang lain. Individu menggunakan modelling sebagai suatu cara belajar dengan mengamati tingkah laku atau mengamati pengalaman orang lain. Melihat keberhasilan orang lain dalam melakukan aktivitas atau tugas tertentu maka akan meningkatkan efikasi dirinya terutama jika individu merasa memiliki kemampuan yang sebanding dengan orang tersebut, dan mempunyai usaha yang tekun serta ulet. Individu berkeyakinan kalau orang lain bisa, tentu dirinya juga bisa. (3) Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*), individu diberikan kesempatan untuk diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan orang lain sehingga mampu untuk meningkatkan keyakinan dirinya bahwa ia memiliki kemampuan-kemampuan yang dapat membantu dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Persuasi verbal ini mengarahkan agar individu lebih giat dan berusaha dengan keras lagi untuk dapat memperoleh tujuan yang diinginkan dan mencapai kesuksesan. Persuasi verbal dari orang lain mempengaruhi tinggi atau rendahnya efikasi diri seseorang. (4) Kondisi Fisiologis (*Physiological State*), seseorang menjadikan keadaan fisiologisnya sebagai sumber informasi untuk memberikan penilaian terhadap kemampuan dirinya. Individu merasa gejala-gejala somatik atau ketegangan yang timbul dalam situasi yang menekan sebagai pertanda bahwa dirinya tidak dapat menguasai keadaan atau mengalami kegagalan yang dapat menurunkan kinerjanya. Contohnya, ketika individu mengerjakan tugas, tiba-tiba kepalanya pusing. Individu akan menganggap bahwa pelajaran itu sangat berat, sehingga individu memilih untuk meninggalkan tugas dan pergi bermain dengan teman atau memilih untuk tidur. Dalam hal ini, informasi dari keadaan fisik individu mempengaruhi pandangan mengenai kekuatan dan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas. Selain itu emosi individu juga mempengaruhi efikasi dirinya. Ketika individu mengalami rasa takut yang besar, kecemasan yang berlebihan, dan tingkat stres yang tinggi akan menurunkan efikasi dirinya. Misalnya saat menyelesaikan revisi skripsi mahasiswa mengalami masalah dengan pacarnya yang membuatnya stres, sehingga hal ini menurunkan efikasi dirinya dalam menyelesaikan revisi skripsi. Kondisi fisik menurun karena pikiran yang kacau pada individu menjadi terganggu sehingga membuatnya menjadi tidak yakin bahwa ia mampu menyelesaikan skripsinya.[11]

Kesimpulan dari keempat sumber efikasi diri di atas adalah efikasi diri individu dapat dipelajari dan dikembangkan melalui pencapaian hasil yang baik, pengalaman orang lain yang dilihat berhasil, persuasi verbal orang lain khususnya orang terdekat individu dengan memberi semangat dan nasihat akan membuat individu semakin giat dan bersemangat, dan terakhir adalah kondisi fisiologis individu itu sendiri sehingga dengan efikasi diri yang baik akan membuat individu siap menghadapi keadaan dan emosi yang positif akan meningkatkan keyakinan atas kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas.

## 2.2. Kecemasan

### 2.2.1. Pengertian Kecemasan (Anxiety)

Rasa cemas atau anxiety adalah hal yang normal dirasakan ketika seseorang menghadapi situasi atau mendengar berita yang menimbulkan rasa takut atau khawatir. Namun, kecemasan perlu diwaspadai jika muncul tanpa sebab atau sulit dikendalikan, karena bisa jadi hal tersebut disebabkan oleh gangguan kecemasan. Rasa cemas atau anxiety adalah hal yang normal dirasakan ketika seseorang menghadapi situasi atau mendengar berita yang menimbulkan rasa takut atau khawatir. Namun, kecemasan perlu diwaspadai jika muncul tanpa sebab atau sulit dikendalikan, karena bisa jadi hal tersebut disebabkan oleh gangguan kecemasan. [1]

Kecemasan adalah hasil dari proses Psikologi dan proses fisiologi dalam tubuh manusia. Kecemasan bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu gejala, kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu – waktu tertentu dalam kehidupannya. (Savitri) Kecemasan adalah Perubahan situasi yang seseorang rasakan dan dapat menimbulkan rasa khawatir, gelisah, takut, dan rasa tidak tenang dihubungkan dengan ancaman baik dari dalam maupun luar diri. Perubahan situasi yang seseorang rasakan dan dapat menimbulkan rasa khawatir, gelisah, takut, dan rasa tidak tenang dihubungkan dengan ancaman baik dari dalam maupun luar diri. [12]

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perubahan yang terjadi pada seseorang akibat proses psikologis dan fisiologis yang bila tidak ditangani berisiko mengalami gangguan kecemasan.

### 2.2.2. Ciri-ciri Kecemasan (Anxiety)

Kecemasan (*anxiety*) dapat ditandai oleh ciri-ciri fisik, behavioral, dan kognitif.

Ciri-ciri kecemasan fisik meliputi: 1) Gangguan pada tubuh seperti berkeringat, panas dingin, dan lemas atau mati rasa. 2) Gangguan kepala sering pusing. 3) Gangguan pernapasan seperti sulit bernafas, jantung berdebar atau berdetak kencang. 4) Gangguan pencernaan seperti mual, diare, dan sering buang air kecil. 5) Merasa sensitif atau mudah marah. 6) Gelisah atau gugup.

Ciri-ciri kecemasan behavioral meliputi: 1) Perilaku menghindar 2) Perilaku tergantung

Ciri-ciri kecemasan kognitif meliputi: 1) Perasaan khawatir 2) Sulit berkonsentrasi 3) Adanya pikiran yang mengganggu (Cerdas Emosi).

Berbeda dengan pendapat di atas, ciri-ciri kecemasan sebagai berikut. 1) Reaksi fisik, yaitu telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, dan pusing-pusing. 2) Reaksi perilaku, yaitu menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya. 3) Reaksi pemikiran, yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri anda tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk. 4) Suasana hati, yaitu gugup, jengkel, cemas dan panik. [13]

### 2.2.3. Jenis-jenis Kecemasan (Anxiety)

Berdasarkan jenisnya, kecemasan (*anxiety*) dibagi dalam tiga jenis, yaitu: (1) Kecemasan realistik (*realistic anxiety*). Adalah takut kepada bahaya yang nyata yang ada di dunia luar. Kecemasan ini menjadi asal muasal timbulnya kecemasan neurosis dan kecemasan moral. (2) Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*). Adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakinkan bakal menuai hukuman. Hukuman belum tentu diterimanya, karena orang tua belum tentu mengetahui juga belum tentu menjatuhkan hukuman. Jadi, hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurosis bersifat khayalan.

(3) Kecemasan moral (*moral anxiety*). Adalah kecemasan kata hati, kecemasan ini timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurosis tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip yakni tingkat kontrol ego pada kecemasan moral orang tetap rasional dalam memikirkan masalahnya. Sedangkan pada kecemasan neurosis orang dalam keadaan stress terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berpikir jelas. [14]

#### 2.2.4. Penyebab Kecemasan (Anxiety)

Faktor penyebab kecemasan (*anxiety*) mahasiswa dalam menyusun tugas akhir dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu: (1) Faktor Internal, Faktor internal yaitu yang bersumber dari individu itu sendiri. Faktor internal yang sering kali dialami oleh mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir seperti: kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, mengonsep isi tugas akhir, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan mencari sumber data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan kedalam naskah tugas akhir. Ada juga beberapa mahasiswa yang pesimis merasa tidak mampu dengan kemampuan yang dimiliki, malas-malasan, dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan tugas akhir. (2) Faktor Eksternal Beberapa faktor eksternal antara lain biokrasi kampus, misalnya: syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat yang rumit. Dosen pembimbing dan dosen penguji. Penguji yang terkenal sulit membuat mahasiswa ketakutan sebelum ujian berlangsung. Faktor lainnya yaitu kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan tugas akhir, dan deadline masa penulisan tugas akhir seperti batas akhir pendaftaran ujian. Belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju, ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta kenyataan alumni yang masih ganggur juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka. [15]

Berbeda dengan pendapat di atas, Wahyudin (2020), mengurai faktor kecemasan (*anxiety*) mahasiswa menyusun tugas akhir dan melaksanakan tugas sebagai berikut: (1) Teman bergaul, semakin baik teman bergaul yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir maka akan semakin baik pula proses penyelesaian tugas akhirnya karena teman merupakan orang terdekat yang sering memberikan motivasi dan mengajak untuk mengerjakan tugas akhir bersamasama sehingga mengurangi kecemasan. Lingkungan baik akan membawa dampak positif dalam proses belajar. Sebaliknya semakin buruk lingkungan teman yang dimiliki misalnya yang menghabiskan waktu dengan sia-sia maka akan semakin buruk pula proses menyelesaikan tugas akhir. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan teman memiliki pengaruh positif terhadap penyelesaian tugas akhir. (2) Dukungan dosen pembimbing. Dosen pembimbing merupakan tempat mahasiswa bertanya dan mengungkapkan kesulitan-kesulitan yang ditemukan mahasiswa. jika dosen pembimbing sulit ditemui dan tidak bisa memberikan bimbingan secara maksimal pada mahasiswa bimbingannya maka akan menimbulkan kecemasan pada mahasiswa tersebut. Kualitas bimbingan tugas akhir memiliki pengaruh positif terhadap penyelesaian tugas akhir. Semakin baik kualitas bimbingan tugas akhir maka akan semakin baik pula penyelesaian tugas akhir. Begitupula sebaliknya semakin buruk kualitas bimbingan tugas akhir maka akan semakin buruk juga proses penyelesaian tugas akhir yang sedang ditempuh mahasiswa yang bersangkutan. [16]

#### 2.2.5. Cara Mengatasi Kecemasan (Anxiety)

Kecemasan dapat (*anxiety*) pada prinsipnya terjadi pada semua orang, namun sesungguhnya bisa di atasi, adapun cara mengatasi kecemasan (*anxiety*) adalah sebagai berikut: (1) Mengenali kecemasan, yaitu mengenali tentang penyebab dari munculnya rasa cemas. Kecemasan timbul tanpa disadari sehingga ketika pikiran negatif memenuhi benak seseorang dapat merubah perasaan hingga perilakunya. (2) Mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menulis dibuku harian atau sharing dengan orang terdekat. (3) Berpikiran positif, yaitu jika rasa cemas itu telah dikenali karena adanya pikiran negatif, maka hendaknya segera mungkin kita menggantikannya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif karena pikiran dapat mempengaruhi perasaan. (4) Tidur, yakni dengan tidur yang cukup enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran tubuh. (5) Mendengarkan musik, yakni dengan mendengarkan musik yang lembut akan membantu menenangkan pikiran dan perasaan (6) Olahraga, untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik dan mental, olahraga adalah salah satu caranya. Olahraga tidak perlu mahal-mahal bahkan tanpa biaya sekalipun orang dapat melakukannya. (7) Rekreasi, guna membebaskan diri dari kejenuhan pekerjaan atau kehidupan yang monoton maka meluangkan waktu untuk rekreasi atau mencari hiburan sehat amatlah baik guna memulihkan ketahanan dan kekebalan fisik maupun mental. (8) Pergaulan (silaturahmi), manusia adalah makhluk sosial, untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap rasa cemas, maka orang hendaknya banyak bergaul, banyak relasi dan teman serta perluas pergaulan sosial bahkan untuk sekedar berbagi cerita (9) Makan teratur dan minum cukup air, kadar gula darah yang rendah karena terlambat makan dapat menyebabkan seseorang lebih mudah emosi dan cemas. kekurangan cairan dalam tubuh atau dehidrasi juga dapat membuat jantung berdetak lebih cepat dan memperburuk cemas. [17]

### 2.2.6. Pengukuran Kecemasan

Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 symptoms yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (skala likert) antara 0 (Nol Present) sampai dengan 4 (severe).

Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian trial clinic. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian trial clinic yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliable.

Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi: (1) Perasaan *Cemas* firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung, (2) Ketegangan merasa *tegang*, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu, (3) *Ketakutan*: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar, (4) Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk, (5) Gangguan *kecerdasan*: penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi, (6) Perasaan *depresi*: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari, (7) Gejala *somatik*: nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot, (8) Gejala *sensorik*: perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah, (9) Gejala *kardiovaskuler*: takikardi, nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap (10) Gejala *pernapasan*: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek, (11) Gejala *gastrointestinal*: sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut, (12) Gejala *urogenital*: sering kencing, tidak dapat menahan kencing, amenorea, (13) Gejala *vegetatif*: mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala dan (14) Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, jari-jari gemetar, mengerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori: (1) 0 = tidak ada gejala sama sekali, (2) 1 = Satu dari gejala yang ada, (3) 2 = Sedang/ separuh dari gejala yang ada, (4) 3 = berat/lebih dari ½ gejala yang ada (5) 4 = sangat berat semua gejala ada.

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1 - 14 dengan hasil: (1) Skor kurang dari 6 = tidak ada kecemasan, (2) Skor 7 - 14 = kecemasan ringan, (3) Skor 15 - 27 = kecemasan sedang dan (4) Skor lebih 27 = kecemasan berat. [18]

### 3. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross-sectional study. Penelitian ini dilaksanakan di Politeknik Negeri Indramayu pada bulan Maret s.d. April 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Diploma 3 Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu (Polindra) semester akhir (Semester VI), sedangkan pengambilan sampel menggunakan total populasi dimana seluruh populasi dalam hal ini 42 mahasiswa dijadikan sampel penelitian. Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden sedangkan data sekunder diperoleh dari tenaga pendidik di Prodi D3 Keperawatan berupa dokumen untuk melengkapi hasil penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar informed lembar kuesioner yang berisikan pernyataan terkait efikasi diri dan tingkat kecemasan yang sebelumnya sudah di uji validitas dan reliabilitas kuesioner penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data univariabel untuk menjelaskan tentang variabel independen yaitu efikasi diri dan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan serta analisis bivariabel untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan uji statistik chi-square. Pengambilan kesimpulan dari uji statistik adalah jika nilai  $p \leq \alpha$  (0,05) maka ada hubungan antara variabel independent (Efikasi diri) dengan variabel dependen (Tingkat Kecemasan), dan jika nilai  $p \geq \alpha$  (0,05) maka tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 4.1. Analisis Univariat

##### 4.1.1. Efikasi Diri Mahasiswa D3 Keperawatan

Analisis univariabel untuk variabel independen efikasi diri mahasiswa D3 Keperawatan dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Efikasi Diri Mahasiswa D3 Keperawatan Polindra

Efikasi Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	26	61.9
Rendah	16	38.1

Berdasarkan Tabel 1. di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden (61,9%) termasuk kriteria memiliki efikasi diri tinggi.

##### 4.1.2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan

Analisis univariabel untuk variabel dependen tingkat kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan

Efikasi Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	4	9.5
Cemas Ringan	21	50.0
Cemas Sedang	15	35.7
Cemas Berat	2	4.8

Berdasarkan Tabel 2. di atas dapat dilihat bahwa Sebagian responden (50%) termasuk kriteria cemas ringan.

#### 4.2. Analisis Bivariat Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan

Analisis variabel dalam penelitian ini adalah analisis variabel independen yaitu: efikasi diri dengan analisis variabel dependen yaitu: tingkat kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hubungan Efikasi Diri tingkat kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Polindra

Efikasi Diri	Tingkat Kecemasan								Total		p Value
	Tidak Cemas		Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Tinggi	4	15,4	19	73,1	3	11,5	0	0	26	61,9	0,000
Rendah	0	0	2	12,5	12	75	2	12,5	16	38,1	

Berdasarkan Tabel 3. di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa D3 Keperawatan yang memiliki efikasi diri tinggi, sebagian besar mengalami cemas ringan (73,1%) dan tidak cemas (15,4%), sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah Sebagian besar mengalami cemas sedang (75%) serta cemas berat dan ringan masing masing 12,5%. Hasil uji statistic *Chi Square* didapatkan nilai  $p : 0,000 < \text{dari } 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_a$ .

#### 4.3. Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan

Keyakinan diri mahasiswa dalam melaksanakan tugas tertentu dalam hal ini menghadapi ujian akhir, dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya: (1) Faktor Internal Faktor internal yaitu yang bersumber dari individu itu sendiri. Faktor internal yang sering kali dialami oleh mahasiswa dalam dalam menghadapi ujian akhir: kesulitan dalam menyusun karya tulis ilmiah sebagai salah satu syarat melaksanakan ujian akhir. Ada juga beberapa mahasiswa yang pesimis merasa tidak mampu dengan kemampuan yang dimiliki, malas-malasan, dan tidak bersemangat dalam belajar untuk mempersiapkan ujian akhir. (2) Faktor

Eksternal Beberapa faktor eksternal antara lain birokrasi kampus, misalnya: syarat ujian harus lengkap seluruh biaya diantaranya UKT (Uang Kuliah Tetap). Kekhawatiran tentang Dosen pembimbing dan dosen penguji. yang terkenal sulit membuat mahasiswa ketakutan sebelum ujian berlangsung. Faktor lainnya yaitu deadline masa penulisan tugas akhir seperti batas akhir pendaftaran ujian. Belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju, ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta kenyataan alumni yang masih ganggur juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka. [16]

Berdasarkan hasil pengumpulan data, diketahui bahwa mahasiswa D3 Keperawatan yang memiliki efikasi diri tinggi, sebagian besar mengalami cemas ringan (73,1%) dan tidak cemas (15,4%), sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah Sebagian besar mengalami cemas sedang (75%) serta cemas berat dan ringan masing masing 12,5%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa D3 Keperawatan Polindra yang memiliki efikasi diri tinggi sebagian besar mengalami cemas ringan saat menghadapi ujian akhir (Sidang Karya Tulis Ilmiah) dan tidak ada yang mengalami cemas berat, sebaliknya mahasiswa D3 Keperawatan Polindra yang memiliki efikasi diri rendah Sebagian besar mengalami cemas sedang dan cemas berat.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa  $p$  value  $(0,000) < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_a$  sehingga kesimpulannya terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan menghadapi ujian akhir. Hal ini sesuai dengan penelitian Permana (2016), bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian [19], didukung penelitian, didukung penelitian (Duarsa, 2018), bahwa terdapat Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2018 [20] dan diperkuat penelitian Saraswati (2021), bahwa terdapat hubungan yang kuat antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan.[21]

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu: (1) Minat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri akademik pada individu. Minat yang tinggi dalam menjalankan tugas dalam hal ini mengikuti ujian akhir menjadikan individu semangat, sehingga mempersiapkan diri dengan baik. (2) Rasa hangat, bahwa rasa hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap efikasi diri akademik. Jika selama bimbingan dosen bersikap hangat, mengajarkan bagaimana menghadapi kesulitan, memberikan peran model yang positif, cepat tanggap dan ikut terlibat dalam mendukung perkembangan akademik, ini juga dapat meningkatkan self-efficacy selama ujian akhir (3) Goal orientasi. Mahasiswa yang mengetahui goal orientasinya maka akan lebih memiliki efikasi diri akademik yang lebih tinggi daripada yang lain dan karena memiliki tujuan yang jelas mahasiswa akan mempersiapkan tugas dalam hal ini ujian akhir dengan sungguh – sungguh dan juga belajar dari teman yang sudah memahamin (4) *Enactive mastery experiences*. bahwa pengalaman berpengaruh pada efikasi diri akademik siswa. Maksudnya adalah mahasiswa diberikan kesempatan belajar dengan melakukan praktik langsung di mana tugas belajar dilakukan dengan aplikasi pengetahuan dan kemampuan dalam situasi yang dibutuhkan. (5) Persuasi verbal. bahwa persuasi verbal berpengaruh pada efikasi diri akademik siswa, yang artinya mahasiswa diberikan umpan balik dalam proses belajarnya sehingga mahasiswa merasa memiliki pencapaian atas proses belajarnya dan dapat meningkatkan keyakinan siswa akan kemampuan belajarnya. Pembimbing yang memberikan umpan balik tentang perkembangan kemajuan belajar mahasiswa menjadikan mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi terutama saat menghadapi ujian akhir dan (6) Motivasi belajar. bahwa didapatkan bahwa motivasi belajar secara statistik memiliki pengaruh terhadap tinggi-rendahnya efikasi diri akademik individu. [9]

Hasil penelitian ini, berbeda dengan penelitian (Lauditta dkk, 2021), bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian SBMPTN. Hal ini terlihat pada hasil penelitian bahwa walaupun efikasi tinggi masih ada yang mengalami kecemasan sedang dan berat, begitupun dengan yang efikasinya rendah, ditemukan justru tidak mengalami kecemasan. [22] Untuk itu peneliti berasumsi bahwa mengingat efikasi diri besar pengaruhnya dalam menurunkan kecemasan, hendaknya mahasiswa D3 Keperawatan sebelum ujian akhir (Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah) berupaya dengan meningkatkan efikasi diri, diantaranya belajar dengan teman yang sudah siap menghadapi ujian akhir juga dengan meningkatkan minat dan motivasi sehingga mampu melalui ujian akhir dengan tidak mengalami kecemasan ataupun hanya mengalami kecemasan ringan sehingga dampaknya ujian akhir dilalui dengan lancar dan mendapatkan hasil yang maksimal.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Efikasi diri berhubungan dengan tingkat kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan menghadapi ujian akhir di Politeknik Negeri Indramayu. Efikasi diri yang tinggi membuat mahasiswa D3 Keperawatan memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga merasa siap dalam menghadapi ujian akhir yang dampaknya tidak mengalami kecemasan ataupun hanya mengalami kecemasan ringan, sebaliknya efikasi diri yang rendah membuat mahasiswa tidak percaya diri sehingga dampaknya mengalami kecemasan sedang dan berat. Diharapkan untuk mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah berupaya meningkatkan efikasi dirinya bisa dengan belajar dari temannya yang memiliki efikasi diri yang tinggi juga meningkatkan motivasi dalam belajar, sedangkan untuk yang memiliki efikasi diri yang tinggi, hendaknya lebih ditingkatkan lagi motivasi belajarnya karena masih ditemukan 11,5% mengalami kecemasan sedang.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada: (1) Direktur Politeknik Negeri Indramayu, (2) Direktur Akper Saifudin Zuhri, (3) Ketua Jurusan Teknik Informatika Polindra, (4) Ketua Prodi D3 Keperawatan Polindra serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga segala amal kebbaikannya mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Ruswadi, "Keperawatan Jiwa Panduan Praktis Untuk Mahasiswa Keperawatan," p. 262, 2021, Accessed: Aug. 20, 2022. [Online]. Available: [https://www.google.co.id/books/edition/KEPERAWATAN\\_JIWA\\_Panduan\\_Praktis\\_Untuk\\_M/g20qEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gangguan+citra+tubuh&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/KEPERAWATAN_JIWA_Panduan_Praktis_Untuk_M/g20qEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gangguan+citra+tubuh&printsec=frontcover).
- [2] . D. R., "GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PERTANIAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA," *J. Mhs. PSPD FK Univ. Tanjungpura*, vol. 4, no. 1, May 2018, Accessed: Aug. 21, 2022. [Online]. Available: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/25649>.
- [3] E. Malfasari, Y. Devita, F. Erlin, P. Studi Ilmu Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru Jl Tamtama No, and L. Baru Pekanbaru Riau, "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU," *J. Ners Indones.*, vol. 8, no. 2, pp. 124–131, Jul. 2018, doi: 10.31258/JNI.8.2.124-131.
- [4] W. Cahyadi, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Keberhasilan," *PT Inov. Pratama Int.*, vol. 1, p. 32, 2021.
- [5] I. Purnamasari, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 8, no. 2, p. 238, 2020, doi: 10.30872/psikoborneo.v8i2.4907.
- [6] K. Ika Sandra, "Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi," *Pers. Psikol. Indones.*, vol. 2, no. 3, 2013, doi: 10.30996/persona.v2i3.140.
- [7] N. Purnomo, "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring," Jan. 2021.
- [8] A. Wilandika, "MAHASISWA, RELIGIUSITAS, DAN EFIKASI DIRI PERILAKU BERISIKO HIV Kajian dalam Sudut Pandang Muslim," 2022, Accessed: Aug. 20, 2022. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=gMluEAAAQBAJ>.
- [9] B. Mukti and F. Tentama, "Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik," *Pros. Semin. Nas. Magister Psikol. Univ. Ahmad Dahlan*, vol. 0, no. 0, pp. 341–347, 2019, [Online]. Available: <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3442>.
- [10] S. W. Putri, R. R. Suminta, and D. Handayani, "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa," *Happiness*, vol. 1, no. 2, pp. 111–124, 2017.
- [11] H. A. Dalimunthe, S. S. Dewi, and F. Faadhil, "Pelatihan Universal Design for Learning untuk Meningkatkan Efikasi Diri Guru Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu dalam Mengajar," *J. Divers.*, vol. 6, no. 1, pp. 133–142, 2020, doi: 10.31289/diversita.v6i1.3784.

- [12] L. M. Anissa, S. Suryani, and R. Mirwanti, "Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test," *Medisains*, vol. 16, no. 2, p. 67, 2018, doi: 10.30595/medisains.v16i2.2522.
- [13] Diana Vidya Fakhriyani, "Buku Kesehatan Mental," *Duta Media Publ.*, p. 34, 2021.
- [14] "Mekanisme Koping, Pengetahuan Dan Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 - Ns. Agustine Ramie, M.Kep. - Google Buku." [https://books.google.co.id/books?id=YtWAEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA14&dq=jenis+kecemasan&hl=id&source=newbks\\_fb&redir\\_esc=y#v=onepage&q=jenis+kecemasan&f=false](https://books.google.co.id/books?id=YtWAEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA14&dq=jenis+kecemasan&hl=id&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q=jenis+kecemasan&f=false) (accessed Aug. 20, 2022).
- [15] "Buku Panduan Self Talk Positive dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Stre... - Google Books." [https://www.google.co.id/books/edition/Buku\\_Panduan\\_Self\\_Talk\\_Positive\\_dalam\\_Me/leEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penyebab+kecemasan&pg=PA4&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Panduan_Self_Talk_Positive_dalam_Me/leEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penyebab+kecemasan&pg=PA4&printsec=frontcover) (accessed Aug. 20, 2022).
- [16] H. Wakhyudin and A. D. S. Putri, "Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi," *WASIS J. Ilm. Pendidik.*, vol. 1, no. 1, pp. 14–18, 2020, doi: 10.24176/wasis.v1i1.4707.
- [17] "17 Trik Mengatasi Kecemasan - Google Books." [https://www.google.co.id/books/edition/17\\_Trik\\_Mengatasi\\_Kecemasan/fzemDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Cara+mengatasi+kecemasan&pg=PT3&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/17_Trik_Mengatasi_Kecemasan/fzemDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Cara+mengatasi+kecemasan&pg=PT3&printsec=frontcover) (accessed Aug. 20, 2022).
- [18] A. A. Hidayat, "Keperawatan Dasar 1; Untuk Pendidikan Ners - Google Books," pp. 0–185, 2021, Accessed: Aug. 20, 2022. [Online]. Available: [https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan\\_Dasar\\_1\\_Untuk\\_Pendidikan\\_Ner/TRYfEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=faktor+mempengaruhi+kualitas+tidur+motivasi&pg=PA85&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Dasar_1_Untuk_Pendidikan_Ner/TRYfEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=faktor+mempengaruhi+kualitas+tidur+motivasi&pg=PA85&printsec=frontcover).
- [19] H. Permana, F. Harahap, and B. Astuti, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes," *Hisbah J. Bimbing. Konseling dan Dakwah Islam*, vol. 13, no. 2, pp. 51–68, 2017, doi: 10.14421/hisbah.2016.132-04.
- [20] H. A. P. Duarsa, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2018," *Medula*, vol. 10, pp. 1–61, 2019.
- [21] N. Saraswati, M. Dwidiyanti, A. Santoso, and D. Y. Wijayanti, "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan," *Holist. Nurs. Heal. Sci.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–7, 2021, doi: 10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7.
- [22] A. E. Lauditta and A. D. Ariana, "Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 2, pp. 1246–1252, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i2.29053.