

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis paling umum yang dialami oleh mahasiswa, terutama mereka yang menempuh pendidikan di bidang kesehatan. Mahasiswa keperawatan kerap menghadapi tekanan akademik yang tinggi, persaingan ketat antar sesama mahasiswa, serta ekspektasi besar dari institusi pendidikan maupun keluarga, menjadikan mereka kelompok yang rentan terhadap gangguan kecemasan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat adanya peningkatan prevalensi gangguan kecemasan sebesar 25% pada remaja dan dewasa muda pascapandemi COVID-19, dengan mahasiswa termasuk kelompok yang paling terdampak (WHO, 2023).

Peningkatan kecemasan ini umumnya menjadi lebih signifikan menjelang praktik magang atau praktik klinik. Sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian oleh (Alsaqri, 2017), sekitar 68% mahasiswa keperawatan mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi saat menghadapi pengalaman praktik klinik pertama di rumah sakit. Faktor utama penyebab kecemasan ini antara lain ketakutan akan melakukan kesalahan prosedur, tekanan dari pembimbing klinik, serta keraguan terhadap kemampuan diri sendiri (Alsaqri, 2017).

Fenomena ini juga terkonfirmasi dari hasil wawancara awal terhadap 10 mahasiswa keperawatan dan kesehatan masyarakat semester VI di Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika Cirebon, yang menyatakan bahwa mereka merasa cemas menjelang praktik magang karena takut gagal, kurang percaya diri dalam melakukan tindakan keperawatan, dan merasa belum siap secara mental. Berdasarkan catatan dan pengamatan lapangan, ditemukan pula beberapa kejadian nyata yang menambah tekanan mental mahasiswa, seperti insiden mahasiswa yang tidak sengaja tertusuk jarum

saat melakukan tindakan injeksi, hingga menyebabkan trauma dan kekhawatiran berlebihan dalam menjalani tindakan berikutnya. Selain itu, mahasiswa juga mengeluhkan beban tugas laporan harian, studi kasus, dan observasi prosedur yang harus dikerjakan dalam waktu yang terbatas, membuat mereka merasa kewalahan.

Beberapa mahasiswa mengaku mengalami kelelahan fisik dan mental karena harus menyeimbangkan antara jam praktik yang panjang di rumah sakit dengan tanggung jawab akademik lainnya seperti tugas kampus, ujian tengah semester, dan kegiatan organisasi. Tekanan juga datang dari lingkungan klinik, di mana sebagian mahasiswa merasa kurang mendapat bimbingan yang suportif, melainkan justru mengalami teguran yang menambah rasa tidak percaya diri. Fenomena-fenomena ini menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa bukan hanya bersifat individual, namun merupakan respons kolektif terhadap tekanan sistemik yang dialami dalam fase transisi dari teori ke praktik.

Dalam hal ini, konsep *self efficacy* memegang peran sangat penting sebagai mekanisme psikologis yang mampu mengurangi kecemasan. (Bandura, 1997) mendefinisikan *self efficacy* sebagai kepercayaan seseorang kepada kemampuannya dalam mengorganisasi dan mengadakan suatu tindakan yang paling dibutuhkan untuk mencapai hasil yang diharapkan. Keyakinan ini memengaruhi bagaimana individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi berbagai tantangan (Bandura, 1997). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* kategori tinggi cenderung lebih mampu mengelola kecemasan ketika menghadapi keadaan stres, termasuk praktik klinik. Penelitian oleh (Momeni et al., 2025) menandakan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan menjelang praktik lapangan, di mana semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah tingkat kecemasan (Momeni et al., 2025).

Kendati demikian, sebagian besar penelitian terkait masih berfokus pada konteks luar negeri, dan masih sangat terbatas studi yang meneliti

fenomena ini di Indonesia, terutama pada institusi pendidikan kesehatan di daerah. Keterbatasan ini menimbulkan kesenjangan data empiris lokal yang dibutuhkan sebagai dasar dalam merancang kebijakan pendidikan dan intervensi psikologis yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Penelitian oleh (Rahmawati dan Yusuf, 2020) di Surabaya menunjukkan bahwa 72% mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah mengalami kecemasan tinggi saat menghadapi praktik klinik, sehingga mereka merekomendasikan perlunya integrasi pelatihan penguatan *self-efficacy* dalam kurikulum praklinik (Rahmawati & Yusuf, 2020). Selain itu, pendekatan pembelajaran yang terlalu teoritis seringkali tidak mampu mempersiapkan mahasiswa secara emosional untuk menghadapi kondisi nyata di lapangan. (Cho dan Kim, 2021) mencatat bahwa penggunaan metode pembelajaran berbasis simulasi yang menggabungkan aspek teknis dan psikologis dapat menurunkan kecemasan mahasiswa hingga 40% (Cho & Kim, 2021).

Dengan mempertimbangkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dirancang untuk mengkaji secara kuantitatif hubungan *self efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan di Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika Cirebon Tahun 2025. Penelitian ini penting untuk memahami karakteristik psikologis mahasiswa lokal serta menyediakan data kontekstual yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program intervensi berbasis kebutuhan aktual. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan tingkat kecemasan mahasiswa menjelang praktik magang, sehingga dapat dikembangkan strategi intervensi psikologis yang bersifat preventif dan aplikatif.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, kemudian permasalahan yang akan diteliti dari rumusan masalah ini adalah “Apakah ada hubungan *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi praktek magang pada mahasiswa semester VI di Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika Cirebon Tahun 2025”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi praktek magang pada mahasiswa semester VI di Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika Cirebon Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik berdasarkan usia, jenis kelamin, dan program studi dalam menghadapi praktek magang pada mahasiswa semester VI di Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika Cirebon Tahun 2025.
2. Untuk mengetahui *self efficacy* dalam menghadapi praktek magang pada mahasiswa semester VI di Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika Cirebon Tahun 2025.
3. Untuk mengetahui kecemasan dalam menghadapi praktek magang pada mahasiswa semester VI di Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika Cirebon Tahun 2025.
4. Untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi praktek magang pada mahasiswa semester VI di Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika Cirebon Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai tingkat kecemasan pada mahasiswa serta dapat dijadikan acuan atau referensi dalam penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa sebagai subjek penelitian diharapkan memperoleh pengalaman langsung dan sebagai pedoman untuk meningkatkan motivasi belajar dan memaksimalkan pemanfaatan sumber belajar sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi.

2. Bagi Pihak Kampus (Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika Cirebon)

Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran dan menentukan metode serta media pembelajaran yang tepat untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai dasar dan referensi bagi penelitian selanjutnya terkait tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi praktik magang klinis, dan juga sebagai bahan penelitian selanjutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

1.5.1 Penelitian oleh (Cahyani & Mastuti, 2022)

Dalam penelitian berjudul "*Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau pada Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19*", yang diterbitkan dalam *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Universitas Airlangga*, dikaji pengaruh *self-efficacy* terhadap stres dan kecemasan akademik mahasiswa perantau selama pembelajaran daring di masa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif dengan responden dari berbagai fakultas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan signifikan dalam menurunkan stres akademik dan kecemasan mahasiswa. Studi ini menunjukkan relevansi langsung antara *self-efficacy* dan pengelolaan kecemasan dalam konteks tekanan akademik. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan *self-efficacy* dengan

kecemasan menggunakan metode kuantitatif. Perbedaannya, konteks subjek penelitian mereka adalah mahasiswa perantau dari berbagai program studi selama masa pandemi, sedangkan penelitian ini lebih fokus pada mahasiswa keperawatan semester VI yang menghadapi praktik magang secara langsung di institusi kesehatan, di luar konteks pandemi.

1.5.2 Penelitian oleh (Hanim et al., 2022)

Dalam judul "*Hubungan Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan dalam Praktek Kerja Industri pada Siswa SMK*", yang dipublikasikan oleh Universitas Medan Area, dikaji hubungan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional terhadap kecemasan yang muncul saat menghadapi praktik kerja industri. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Walaupun subjeknya adalah siswa SMK, temuan ini mendukung pentingnya efikasi diri dalam menghadapi tekanan praktik lapangan. Persamaannya, penelitian ini juga meneliti hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan dalam konteks praktik lapangan. Perbedaannya, subjek dalam penelitian tersebut adalah siswa SMK, sedangkan penelitian ini fokus pada mahasiswa pendidikan tinggi dalam program keperawatan.

1.5.3 Penelitian oleh (Saputri et al., 2023)

Penelitian ini berjudul "*Pengaruh Mentoring dan Pendidikan Kewirausahaan terhadap Niat Berwirausaha Mahasiswa Calon Startup: Modal Psikologis Sebagai Mediasi*" dan diterbitkan oleh Repository Universitas Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed method dan mengungkapkan bahwa *self-efficacy* sebagai bagian dari modal psikologis memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan niat serta keyakinan

mahasiswa dalam merintis karier kewirausahaan. Meski tidak spesifik dalam konteks akademik atau praktik klinik, hasil penelitian ini tetap menunjukkan peran mediasi *self-efficacy* terhadap kecemasan karier mahasiswa. Persamaannya, *self-efficacy* dalam penelitian ini juga dilihat sebagai faktor penurun kecemasan dan peningkat keyakinan diri mahasiswa. Perbedaannya, fokus penelitian mereka berada pada konteks kewirausahaan dan niat membangun startup, sedangkan penelitian ini fokus pada kesiapan mahasiswa keperawatan menghadapi dunia klinis dalam praktik magang, yang melibatkan tuntutan emosional, keterampilan medis, dan tanggung jawab sosial secara langsung.

1.5.4 Penelitian oleh (Zulfahmi & Andriany, 2021)

Dalam artikel berjudul “*Kematangan Vokasional dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir*”, yang dimuat dalam *Jurnal Cognicia* Universitas Muhammadiyah Malang, dikaji hubungan antara kematangan vokasional dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan instrumen skala kecemasan dan kematangan vokasional. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kematangan vokasional rendah cenderung mengalami kecemasan tinggi, serta bahwa *self-efficacy* menjadi mediator penting dalam menurunkan kecemasan tersebut. Meskipun fokus utama bukan *self-efficacy*, namun temuan ini menyoroti peran signifikan *self-efficacy* dalam transisi menuju dunia kerja. Persamaannya, penelitian ini dan penelitian Anda sama-sama melihat pentingnya peran *self-efficacy* dalam menurunkan kecemasan dalam konteks transisi ke dunia profesional. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada kematangan vokasional mahasiswa secara umum tanpa memfokuskan pada program studi tertentu atau pengalaman praktik lapangan.