

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan baru atau yang belum pernah dilakukan (Yuhelrida, 2016). Menurut Nanda (2015), cemas merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya.

Menurut Keliat (2011), kecemasan yang dialami oleh setiap individu biasanya disebabkan oleh beberapa hal seperti perasaan takut tidak diterima dalam lingkungan tertentu, rasa frustrasi akibat kegagalan dalam mencapai tujuan, pengalaman traumatis seperti trauma perpisahan, kehilangan atau bencana, ancaman terhadap konsep diri, dan ancaman terhadap integritas diri. Kecemasan umumnya adalah suatu hal yang sulit, tidak menyenangkan dan tidak menikmati situasi-situasi tertentu. Namun, masyarakat lebih sering menghindari situasi yang membuat mereka merasa cemas. Akibatnya masyarakat kehilangan kesempatan untuk menikmati hidup mereka atau sesuatu yang sangat mereka nikmati. Jika tidak diobati, maka tingkat kecemasan yang dimulai pada kehidupan cenderung akan bertambah meningkat dan menyebabkan gangguan jiwa (Richard & Susun, 2010).

Mahasiswa sering sekali mendapatkan tuntutan didalam berbagai situasi. Mahasiswa juga seringkali menilai tuntutan tersebut secara subjektif, dan sebagian dari mahasiswa menilai tuntutan tersebut sebagai tantangan dan sebagian lainnya menilai tuntutan sebagai ancaman yang dapat menimbulkan konflik (Anissa 2018). Salah satu tuntutan akademik yang bisa menjadi pemicu kecemasan adalah *Computer Based Test (CBT)*. Sebagai mahasiswa yang menjalani proses akademik profesi, setiap mahasiswa akan menjalani ujian, yaitu *Computer Based Test (CBT)* dan *Objective Structured Clinical Examination (OSCE)* (Yuhelrida, 2016).

Saat ini beberapa lembaga pendidikan mulai berpindah dari sistem ujian tulis dengan kertas menjadi ujian berbasis komputer yaitu CBT. Hal tersebut merupakan perubahan besar dalam dunia pendidikan dan penilaian dapat dilakukan oleh teknologi modern seperti komputer. CBT semakin diterima karena memiliki banyak keunggulan diantaranya, keakuratan data, analisa data yang cepat, mengurangi biaya produksi, dan fitur soal acak yang dapat menurunkan resiko kecurangan (Olufemi & Oluwatayo, 2014). CBT merupakan sistem ujian dengan memanfaatkan teknologi komputer sebagai media tes. CBT merupakan ujian untuk menilai kemampuan mahasiswa dalam penguasaan teori menggunakan sistem komputer. CBT digunakan hanya untuk menguji aspek kognitif (Yuhelrida, 2016).

Penyebab lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menurut penelitian Sirman (2015) didapatkan hasil Beban kursus yang berlebihan (91,81%), Kurangnya waktu untuk merevisi sebelum ujian (87,27%), Takut gagal (75,45%), pikiran irasional tentang pemeriksaan dan hasil (69,09%), Kurangnya pengetahuan tentang pola ujian (68,18%).

Penelitian yang dilakukan oleh Anissa et al (2018), menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis *Computer Based Tesd* (CBT) didapatkan hasil tidak cemas sebanyak 26,4%, kecemasan ringan 27,6%, kecemasan sedang 32,2%, kecemasan berat 13,0%, dan kecemasan berat sekali 0,8%. Sedangkan penelitian yang di observasi Yuhelrida, et al (2016) dilakukan pada mahasiswa yang menghadapi ujian didapatkan hasil tidak cemas 17,9%, cemas ringan 21,4%, cemas sedang 21,4%, cemas berat 35,7%, dan cemas berat sekali 3,6%. Dan penelitian sebelumnya juga yang dilakukan oleh Simran (2015) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran dalam menghadapi ujian rata-rata menunjukkan kecemasan yang tinggi. Keseluruhan kecemasan berat sebesar (62,72%) dan ringan sampai sedang sebesar (37,27%). Dari penelitian yang dilakukan di beberapa negara menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran di dunia rata rata mencapai 80%, Faktor yang dapat

menyebabkan kecemasan ujian adalah banyaknya beban pikiran, kurangnya belajar sebelum ujian, tingginya harapan orang tua (Yuhelinda, 2016).

Peningkatan cemas menjadi tingkat berat dan panik, menampilkan perilaku individu yang cenderung dan berpotensi merugikan, serta menurunkan kualitas hidup. Seseorang berusaha untuk menghindari kecemasan dan keadaan yang memicu terjadinya kecemasan. Ketika mengalami cemas, individu umumnya menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba menghilangkan kecemasan (Stuart 2016). Dalam pendidikan, kecemasan sering dialami mahasiswa dalam menghadapi ujian. Ujian memiliki peranan penting dan berfungsi untuk menilai sejauh mana siswa memahami materi yang telah diberikan (Anissa, 2018).

Salahsatu cara untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan mekanisme koping, mekanisme koping merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dari perubahan serta respon terhadap situasi yang mengancam (Simarmata, 2015). Mekanisme koping adalah upaya yang dilakukan pada penatalaksanaan stress, termasuk upaya penyelesaian masalah langsung dan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri (Stuart, 2016).

Individu yang memiliki mekanisme koping yang baik/positif (adaptif) dan efektif dapat meredakan atau menghilangkan kecemasannya, begitu pula sebaliknya jika mekanisme koping yang negatif (maladaptif) dan tidak efektif maka akan memperburuk kesehatan dan memperbesar potensi terjadinya sakit (Sholeh, 2006).

Berdasarkan penelitian Al-dubai, *et al.*, (2011) mahasiswa yang sedang mempelajari ilmu kesehatan menggunakan berbagai strategi koping, yaitu strategi yang positif seperti koping keagamaan (religius) 15%, aktif koping 13%, dan penerimaan 13%, selebihnya menggunakan strategi pengingkaran seperti, penolakan 15%, mencela diri sendiri (16%), merokok (14%), dan konsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang (14%). Pada penelitian yang dilakukan oleh Simarmata (2015) yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan sistem pembelajaran blok angkatan 2013

didapatkan hasil mekanisme koping berfokus pada masalah (47,4%) sedangkan mekanisme koping berorientasi pada emosi (52,6%).

Stuart (2016) mengatakan bahwa biasanya individu dalam menghadapi kecemasan menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah, mekanisme koping berfokus pada kognitif, dan mekanisme koping berfokus pada emosi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koping adaptif seseorang adalah karakteristik psikologis yang dimiliki oleh seseorang, termasuk di dalamnya kemampuan menyeimbangkan emosi (Sholeh, 2006). Individu yang mempunyai pengendalian diri yang baik, maka akan dapat mengelola emosi yang dirasakan dengan baik. Seseorang yang memiliki emosi baik, akan mengambil tindakan cukup simpatik ketika dihadapkan pada situasi yang menegangkan, sehingga ketika menghadapi masalah seseorang dapat mengendalikan emosi dengan menggunakan mekanisme koping yang efektif (Goleman, 2009)

Dampak kecemasan yang di rasakan oleh seseorang akan menimbulkan rasa khawatir, gelisah, takut, rasa tidak tenang dikaitkan dengan ancaman baik dari dalam maupun luar diri (Anissa, 2018). Orang yang dilanda kecemasan bisa mengganggu keseimbangan pribadi seperti tegang, resah, gugup, berkeringat, dan sebagainya (Hidayat, 2014). Pada saat mengalami kecemasan, sistem tubuh akan meningkatkan sistem kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan perubahan pada respon tubuh (Patimah, 2015). Kecemasan saat ujian adalah masalah yang berakibat negatif dan dapat mempengaruhi hasil dari siswa (Kurt, 2014). Tingkat kecemasan yang berat dapat mengancam kesehatan mental dan fisik seseorang (Dordinejad et al, 2011). Salah satu dampak kecemasan yang mengancam kesehatan mental adalah depresi, banyak orang yang mengalami kecemasan berat akan menderita depresi. Depresi dapat membuat kegelisahan menjadi parah sehingga penting untuk mencari pengobatan agar kondisi membaik (Nasir, 2011).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hapiz, (2018) pada mahasiswa semester II dan IV di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tahun 2017 didapatkan hasil sebanyak (19,1%) mahasiswa yang menggunakan

mekanisme koping adaptif mengalami cemas ringan, sedangkan mahasiswa yang menggunakan mekanisme koping maladaptif sebanyak (18,3%) mengalami cemas sedang. Dan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rafiki, (2017) didapatkan hasil mahasiswa yang adaptif sebanyak (74,7%), sedangkan mahasiswa yang maladaptif sebanyak (25,3%).

Dari hasil studi penelitian wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 04 Februari 2019 pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebanyak 10 orang didapatkan bahwa seluruh mahasiswa mengatakan cemas saat melakukan ujian CBT. Kecemasan yang dirasakan disebabkan oleh berbagai hal salah satunya adalah kesiapan dalam menghadapi ujian. Delapan mahasiswa mengatakan bahwa materi yang cukup banyak untuk dipelajari menyebabkan mahasiswa sulit untuk memahami materi keseluruhannya, sebab banyak materi dipelajari tidak keluar pada soal. Tanda-tanda kecemasan yang dirasakan saat ujian CBT adalah berkeringat, hilang konsentrasi dan gugup. Biasanya dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan pada saat ujian CBT, sepuluh mahasiswa menyatakan menggunakan cara yaitu berdo'a. Mahasiswa mengatakan bahwa setelah berdo'a mereka merasa sedikit lebih percaya diri akan jawaban ujian mereka, dari 10 mahasiswa didapatkan 7 mahasiswa mengatakan bahwa lebih memilih ujian berbasis kertas dibandingkan ujian CBT karena lebih mudah mengoreksi ulang soal yang sudah terlampaui dan tidak khawatir akan terjadinya eror computer serta lebih terbiasa.

Kecemasan yang timbul ketika menghadapi ujian akan mempengaruhi performa mahasiswa yaitu mereka dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah memberikan performa yang lebih baik dibanding mereka yang mengalami kecemasan sedang dan tinggi. Adapun karena hasil wawancara diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi *Computer Based Test* (CBT) Mahasiswa Keperawatan Tingkat Pertama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ” Peneliti memilih tingkat pertama, karena mahasiswa pada tingkat ini baru beberapa kali melakukan

ujian CBT, sehingga tingkat kecemasan mereka masih tinggi dengan tingkat stase yang berbeda dari sebelumnya, sedangkan dari hasil observasi belum ada yang meneliti tentang tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian CBT di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah adakah hubungan mekanisme koping terhadap tingkat kecemasan menghadapi *Computer Based Test (CBT)* mahasiswa tingkat pertama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan menghadapi *Computer Based Test (CBT)* mahasiswa tingkat pertama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi *CBT*.
- b. Mengetahui mekanisme koping mahasiswa menghadapi *CBT*.
- c. Mengetahui keeratan hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi *CBT*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai hubungan mekanisme koping terhadap tingkat kecemasan menghadapi *Computer Based Test (CBT)* mahasiswa tingkat pertama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## 2. Praktis

### a. Bagi responden/mahasiswa

Meningkatkan pengetahuan bagi mahasiswa tentang kecemasan sehingga diharapkan lebih mempersiapkan mental dan psikologis, berkaitan dengan menghadapi *CBT*.

### b. Institusi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Bahan referensi untuk mengambil lanjut, terkait hal-hal yang diperlukan untuk mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi *CBT*.

### c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media pembelajaran untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan tentang keperawatan jiwa, serta dapat menambah wawasan dan kepekaan peneliti terhadap kondisi-kondisi nyata pada mahasiswa menghadapi *CBT* berkaitan dengan mekanisme coping, dan tingkat kecemasan menghadapi *CBT* pada mahasiswa.

### d. Bagi penulis.

Bagi penulis penelitian ini diharapkan untuk mampu mengembangkan dan belajar mengenai cara meneliti yang lebih baik, serta mampu mengembangkan penelitian di bidangnya.