

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dengan batasan usia menurut WHO adalah antara 12 hingga 24 tahun. Pada fase ini, terjadi perubahan cepat dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, dan psikologis (Kemenkes RI, 2015). Salah satu masalah psikologis yang umum dialami remaja adalah kecemasan.

Kecemasan adalah respons emosional yang muncul ketika seseorang merasakan ketakutan akibat ancaman yang belum jelas (Andre Setya et al., 2019). Hal ini sejalan dengan pendapat Dadang Hawari (2019) yang menyatakan bahwa kecemasan ditandai oleh perasaan ketakutan atau kegelisahan yang mendalam dan berkelanjutan, ketegangan, sensitivitas terhadap kritik, serta kesulitan dalam berkonsentrasi dan kekhawatiran terhadap situasi yang akan dihadapi.

Menurut *World Health Organization* WHO, (2019) angka kejadian kecemasan pada remaja mencapai 20 % dari seluruh populasi penduduk di dunia. Kecemasan adalah gangguan mental paling umum di dunia mempengaruhi 301 juta orang. Di Indonesia prevalensi terjadinya kecemasan pada remaja cukup tinggi, menunjukkan bahwa penderita kecemasan pada remaja mencapai 47,7 % dari seluruh populasi penduduk di Indonesia. Kemenkes (2021) Gangguan kecemasan yang paling besar terjadi di Indonesia berada di provinsi Sulawesi Tengah sekitar 12,3 % dan prevalensi terendah berada di Jambi sekitar 1,8%.

Menurut data Riskesdas (2018) bahwa di Provinsi Jawa Barat angka kejadian kecemasan pada remaja memiliki jumlah presentase 6,5%. Usia lebih muda juga lebih terpengaruh gangguan kecemasan dibanding usia yang lebih tua. Prevalensi gangguan kecemasan ini memuncak diantara mereka yang berusia 20-24 tahun dengan 1.331 kasus gangguan kecemasan. (WHO, 2021).

Kecemasan dapat menyerang siapa saja, terutama bagi orang yang biasa menghadapi tuntutan sehari-hari. Salah satunya mahasiswa, mahasiswa biasanya memiliki kegiatan seperti belajar, mengerjakan tugas, hingga ujian praktikum. Kecemasan ini dapat mempengaruhi nilai pada mahasiswa, terutama kecemasan sedang hingga panik. Karena semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan mengganggu belajar dan menurunkan kemampuan mahasiswa, hingga menurunkan daya ingat. (Kaplan & Saddock, 2015).

Salah satu metode belajar yang dapat memicu kecemasan pada mahasiswa adalah ujian praktikum. Ujian adalah kegiatan yang dilakukan oleh pihak kampus atau sekolah untuk menilai tingkat kemajuan belajar mahasiswa dan hasil belajar siswa. Sementara itu, praktikum merupakan bagian dari pembelajaran yang dirancang secara terstruktur dan terjadwal, memberikan mahasiswa kesempatan untuk mendapatkan pengalaman praktis. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap teori dan menguasai keterampilan tertentu yang relevan dengan pengetahuan yang telah dipelajari. Keterampilan tertentu yang berkaitan dengan pengetahuan yang dipelajari.

Ujian praktikum merupakan tahapan terakhir yang harus dilalui untuk menyelesaikan kegiatan dalam semester berjalan. Setiap mahasiswa harus mempersiapkan diri untuk mengikuti ujian praktikum. Ujian praktikum juga digunakan untuk menguji sejauh mana kemampuan mahasiswa dalam memahami praktikum selama masa perkuliahan. Ujian praktikum sering kali menjadi stresor bagi banyak mahasiswa, yang dapat memicu kecemasan. Mengelola kecemasan ini sangat penting untuk mencapai performa yang optimal selama ujian.

Selain itu hal yang dapat mempengaruhi kecemasan saat ujian praktikum diantaranya ada motivasi dan lingkungan belajar. Motivasi menetapkan tindakan seseorang untuk mencapai tujuannya. Dorongan psikologis ini muncul dari dalam diri individu dan berperan penting dalam mendorong perilaku dan keputusan. Motivasi diri sendiri (intrinsik) Contohnya seperti percaya diri, cita-cita, dan kepribadian. Dan motivasi yang berasal dari orang lain (ekstrinsik)

dapat mempengaruhi motivasi yang timbul dari banyak hal di antara lingkungan, pengaruh sosial dan gaya hidup serta banyak lainnya, Contohnya : dukungan keluarga, dan teman sebaya (Zulaikha, 2016).

Lingkungan belajar mempengaruhi tingkah laku yang terlibat di dalam pembelajaran, terutama guru, dosen, siswa serta mahasiswa sebagai proses pembelajaran di sekolah maupun perkuliahan. Lingkungan belajar dibagi menjadi dua yaitu, lingkungan belajar kondusif dan lingkungan belajar tidak kondusif. Lingkungan belajar kondusif merujuk pada suatu lingkungan yang mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesejahteraan individu atau kelompok dalam berbagai aspek kehidupan, seperti sosial, ekonomi, dan fisik. Lingkungan semacam ini biasanya ditandai oleh keamanan, kesetaraan, dan akses yang adil terhadap sumber daya dan kesempatan. (Santoso & Oktafien, 2018).

Sedangkan lingkungan belajar tidak kondusif adalah merujuk pada situasi di mana kondisi atau faktor-faktor tertentu membuat suasana atau tempat tersebut tidak nyaman, tidak aman, atau tidak mendukung untuk aktivitas atau perkembangan yang diinginkan. Hal ini bisa berkaitan dengan kondisi fisik, sosial, atau psikologis yang memengaruhi orang atau kelompok yang berada di lingkungan tersebut. (Santoso & Oktafien, 2018).

Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum pasti mengalami situasi yang membuat mahasiswa tidak dapat melakukan tindakan dengan tepat. Faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan yaitu sikap pengawas ujian, waktu ujian yang singkat, suasana ujian seperti gemetar, dada berdegup lebih cepat dikarenakan waktu yang singkat saat ujian, tegang, gugup, keterampilan yang dimiliki mahasiswa, serta perasaan internal, hal ini lah yang akan berdampak pada mahasiswa sendiri (Rusdi et al., 2020).

Dampak kecemasan dapat langsung merusak kualitas hidup seseorang, berdampak pada masalah kesehatan fisik seperti gangguan tidur, kelelahan, dan kesulitan beristirahat. Selain itu, kecemasan juga memengaruhi kesehatan

psikologis, menyebabkan kesulitan berkonsentrasi dan munculnya perasaan negatif (Setiawan Herno et al., 2020).

Penelitian oleh Yuhelrida, Andriani, dan Sofya (2016) menunjukkan bahwa sebelum ujian praktikum, 63,6% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 33,3% mengalami kecemasan sedang, dan 3,3% mengalami kecemasan berat. Hasil penelitian Untari (2014) menegaskan bahwa kecemasan yang dirasakan mahasiswa sebelum ujian praktikum dapat mempengaruhi hasil akhir ujian.

Upaya Penanganan untuk mengatasi kecemasan adalah menggunakan teknik pernapasan dalam. Cara tersebut efektif mengurangi kecemasan, stress, serta ketegangan, dari pikiran (Febtrina, 2019). Teknik pernapasan dalam untuk mengurangi kecemasan, stress serta ketegangan dari pikiran dalam penelitian (Verawaty & Widiastuti, 2020) adanya pengaruh dengan teknik pernapasan dalam dapat mengurangi kecemasan dengan presentase 58,1% mengurangi kecemasan dan 32,6% sedikit mengurangi kecemasan (Verawaty & Widiastuti, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan dan hasil wawancara dengan mahasiswa program studi D3 kebidanan universitas bhakti kencana bandung 6 dari 10 orang mengatakan mereka merasa cemas saat menghadapi ujian praktikum, sedangkan pada program studi sarjana kebidanan 8 dari 10 orang mengatakan mereka merasa cemas atau takut ketika akan menghadapi ujian praktikum, dan hal ini mempengaruhi saat mereka ujian diantaranya tremor saat melakukan praktik, hilang konsentrasi serta gugup. Serta hal tersebut bisa berdampak pada nilai praktikum mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai gambaran motivasi dan lingkungan belajar yang melatar belakangi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum akhir semester pada mahasiswa tingkat 1 dan 2 program sarjana kebidanan di universitas bhakti kencana.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya dapat disusun rumusan masalah tentang Bagimanakah ” Gambaran Motivasi Dan Lingkungan

Belajar Yang Melatar Belakangi Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Praktikum Akhir Semester Pada Mahasiswa Tingkat 1 Dan 2 Program Sarjana Kebidanan Di Universitas Bhakti Kencana?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran motivasi dan lingkungan belajar yang melatar belakangi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum akhir semester pada mahasiswa tingkat 1 dan 2 program sarjana kebidanan di universitas bhakti kencana.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui Motivasi mahasiswa program studi sarjana kebidanan tingkat 1 dan 2 di Universitas Bhakti Kencana Bandung
2. Untuk mengetahui Lingkungan Belajar mahasiswa program studi sarjana kebidanan tingkat 1 dan 2 di Universitas Bhakti Kencana Bandung
3. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum akhir semester pada mahasiswa tingkat 1 dan 2 program sarjana kebidanan di Universitas Bhakti Kencana Bandung

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam proses pembelajaran. Dan sebagai masukan untuk institusi mengenai gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi semester akhir di universitas bhakti kencana.

2. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan dengan penelitian ini dapat menambah informasi dan masukan mengenai kecemasan pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh wawasan dan dapat membantu untuk lebih mengetahui kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi semester akhir di universitas bhakti kencana bandung.