

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa Fakultas Kedokteran merupakan kelompok yang secara khusus dipersiapkan untuk menjadi tenaga profesional di bidang kesehatan. Mereka menempuh proses pendidikan yang sangat intensif dan berjenjang, mencakup pembelajaran teori dan praktik klinis, guna memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan untuk menghadapi dinamika dunia medis yang terus berkembang (Bhugra & Molodynski, 2024).

Selama pendidikan, mahasiswa kedokteran dihadapkan pada berbagai tantangan akademik yang cukup berat, terutama ujian yang kompleks dan dilakukan secara berkala. Sistem pendidikan kedokteran yang sangat berorientasi pada evaluasi berbasis ujian meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa sepanjang masa studi. Sejumlah faktor seperti jenis kelamin perempuan, beban mata kuliah yang tinggi, serta minimnya dukungan sosial berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan menjelang ujian. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan berpikir logis mahasiswa, menurunkan performa akademik, dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental (Memon et al., 2023).

Mahasiswa kedokteran tingkat lanjut umumnya telah melalui berbagai jenis evaluasi, baik ujian teori maupun praktik klinik yang intensif. Pengalaman berulang ini membuat mereka lebih peka terhadap pola kecemasan yang muncul, termasuk mengenali faktor pemicu serta dampak fisiologis dan psikologisnya. Namun, meskipun memiliki pengalaman, tekanan yang timbul akibat persiapan menghadapi ujian akhir tetap dapat memicu kecemasan dengan intensitas tinggi. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti gangguan konsentrasi, penurunan performa akademik, hingga *burnout* (Santiago et al., 2024).

Salah satu bentuk evaluasi yang dilalui oleh mahasiswa kedokteran adalah ujian blok, yaitu metode evaluasi akademik yang dilaksanakan secara rutin dengan sistem blok. Setiap blok berisi satu atau beberapa topik pembelajaran yang saling terkait dan dipelajari dalam jangka waktu tertentu. Umumnya, ujian blok menggunakan sistem *Computer Based Test* (CBT) dengan soal pilihan ganda (*Multiple Choice Questions/MCQ*) untuk mengukur pemahaman mahasiswa terhadap materi yang telah diberikan. Pelaksanaan ujian blok bertujuan untuk menilai secara menyeluruh pencapaian kompetensi akademik mahasiswa sekaligus menjadi indikator kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan pendidikan kedokteran yang kompleks dan bertingkat. Namun, tingginya intensitas materi dan frekuensi ujian membuat ujian blok menjadi salah satu faktor utama yang memicu kecemasan akademik pada mahasiswa kedokteran (Febriyanti et al., 2023).

Kecemasan ujian dapat muncul sejak jauh hari sebelum ujian dan memuncak sekitar satu minggu sebelum pelaksanaannya. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan tersebut bukan hanya terjadi sesaat, melainkan berkembang dalam rentang waktu tertentu, yang berpotensi memengaruhi performa akademik mahasiswa (Lotz & Sparfeldt, 2016).

Kecemasan menjelang ujian merupakan fenomena umum yang dialami oleh mahasiswa kedokteran di berbagai belahan dunia. Berdasarkan hasil meta-analisis global, prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa kedokteran mencapai angka yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum, yaitu sekitar 33,8% (Memon et al., 2023). Di India, sebuah studi yang dilakukan di Tamil Nadu menemukan bahwa sekitar 35% mahasiswa mengalami kecemasan menjelang ujian dengan prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Rajanayagam et al., 2023). Sementara itu, di Yaman, survei terhadap 706 mahasiswa kedokteran menemukan bahwa 34,8% dari mereka mengalami kecemasan dalam tingkat sedang hingga berat pada mahasiswa perempuan dan mereka yang berada pada awal masa studi (Al-Hadi et al., 2024). Penelitian lintas-seksional di Suriah juga mengungkapkan bahwa kecemasan dan depresi berkorelasi negatif dengan skor ujian nasional mahasiswa kedokteran.



Meskipun hubungan ini tidak signifikan setelah dikontrol dengan variabel lain, tingginya angka prevalensi gangguan psikologis tersebut (sekitar dua pertiga responden) menunjukkan potensi dampaknya terhadap kesejahteraan mahasiswa serta kualitas pelayanan kesehatan yang akan mereka berikan di masa depan (Jamil et al., 2022).

Salah satu mekanisme perlindungan yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk bangkit, pulih, dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan atau kesulitan, yang melibatkan pola pikir, perilaku, serta tindakan yang membentuk respons terhadap stress (Yuan, 2021). Meski setiap individu memiliki potensi resiliensi secara alami, kemampuan ini perlu dipupuk dan dikembangkan. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap gangguan kesehatan mental (Kaloeti et al., 2019; Liu et al., 2019). Individu dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung merasa kewalahan dan tidak berdaya, serta cenderung menggunakan strategi *coping* yang tidak adaptif dalam menghadapi stres, yang dapat memperburuk kondisi mental (Thompson et al., 2018). Tinjauan literatur juga menyimpulkan bahwa resiliensi merupakan strategi pencegahan terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa (Ghoni et al., 2022).

Dalam sebuah penelitian tahun 2019 yang melibatkan 54 mahasiswa, ditemukan bahwa 53% dari sampel mengalami kecemasan ringan, 25,9% mengalami kecemasan sedang, dan 20,4% mengalami kecemasan berat (Kiay Demak, Muharram, & Salman, 2019). Penelitian lain pada tahun 2018 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi Ujian Tengah Blok (UTB) sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 84% dan kecemasan berat sebesar 16%. Sedangkan saat menghadapi Ujian Akhir Blok (UAB), 73,6% mahasiswa mengalami kecemasan sedang dan 26,4% mengalami kecemasan berat (Mauliyandah et al., 2018). Penelitian pada tahun 2023 terhadap 227 responden mengungkapkan bahwa 64,3% responden tidak mengalami kecemasan, 19,4% mengalami kecemasan ringan, 9,3% kecemasan sedang, dan 6,2% kecemasan berat (Febriyanti et al., 2023).

Sebuah penelitian di Universitas Indonesia tahun 2022 yang melibatkan 532 mahasiswa kedokteran menunjukkan adanya korelasi signifikan antara depresi dan kecemasan dengan resiliensi serta strategi *coping* yang digunakan (Ramadianto et al., 2022). Resiliensi tidak hanya mencerminkan kondisi kesehatan mental yang positif, tetapi juga menjadi indikator penting dalam keberhasilan akademik (Cassidy et al., 2023). Dalam konteks pendidikan, muncul konsep resiliensi akademik yang merujuk pada kemampuan siswa untuk mengatasi hambatan yang mengancam kelangsungan pendidikan mereka. Resiliensi akademik menjadi bagian spesifik dari resiliensi yang berfokus pada aspek pendidikan, dan digunakan untuk memahami lebih dalam tentang ketahanan individu dalam dunia akademik (Cassidy, 2016).

Studi lain yang dilakukan di Iran pada tahun 2021 terhadap 243 mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan positif dengan resiliensi akademik dan berbanding terbalik dengan kecemasan menjelang ujian, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi akademik seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakannya (Hayat et al., 2021).

Penelitian yang menemukan mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi cenderung mampu menyelesaikan pendidikannya meskipun sedang menghadapi berbagai permasalahan, termasuk yang bersifat akademik (Cassidy, 2016). Hal ini sejalan dengan lainnya yang menyatakan bahwa dengan memiliki resiliensi akademik, mahasiswa lebih menyerah dalam menghadapi tantangan dan tuntutan akademik, serta lebih mampu melanjutkan studi mereka (Sholichah et al., 2018).

Penelitian ini penting dilakukan karena belum terdapat kajian yang secara spesifik meneliti antara resiliensi akademik dengan tingkat kecemasan menjelang ujian blok pada Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Meskipun sebagian besar mahasiswa



memiliki kemampuan resiliensi yang cukup baik, namun tidak semua mahasiswa mampu beradaptasi secara efektif terhadap tekanan akademik yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik tidak dimiliki secara merata oleh mahasiswa, sehingga perlu diteliti lebih lanjut untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat resiliensi akademik dan kecemasan menjelang ujian blok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Harapannya dengan mahasiswa mempunyai resiliensi akademik yang baik dapat menyelesaikan situasi pendidikannya yang penuh distress baik internal ataupun eksternal dan akan terhindar dari gangguan psikopatologi dan akan meningkatkan prestasi akademik.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara resiliensi akademik dengan tingkat kecemasan menjelang ujian blok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara resiliensi akademik dengan tingkat kecemasan menjelang ujian blok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis resiliensi akademik pada mahasiswa menjelang ujian blok di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin pada angkatan 2022.
2. Menganalisis tingkat kecemasan pada mahasiswa menjelang ujian blok di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin pada angkatan 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademik bagi penulis dimana dengan dilakukannya penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman penulis dalam meneliti.
2. Manfaat klinis, sebagai informasi dan wawasan kepada mahasiswa umum sehingga di harapkan dapat memahami pentingnya resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik dan ujian.
3. Manfaat keilmuan, sebagai salah satu wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam kontribusi terhadap penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan serta di harapkan bisa menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian yang bersangkutan di masa yang akan datang.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi Akademik

2.1.1 Definisi

Resiliensi akademik merupakan konsep psikologis yang menggambarkan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi tantangan dalam konteks pendidikan. *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan resiliensi sebagai proses dan hasil dari keberhasilan individu dalam beradaptasi dengan pengalaman hidup yang sulit atau menantang, melalui fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku dalam merespons tekanan baik dari luar maupun dari dalam diri. Definisi ini menekankan bahwa resiliensi tidak hanya mencakup ketahanan terhadap stres, tetapi juga kapasitas untuk tumbuh dan berkembang setelah mengalami kesulitan. Dalam lingkungan pendidikan tinggi, mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik mampu mengelola tekanan akademik seperti ujian, tugas, maupun ekspektasi, dengan tetap mempertahankan motivasi dan fungsi belajar yang optimal (APA *Dictionary of Psychology*, 2015).

Resiliensi akademik adalah kemampuan siswa untuk mencapai hasil belajar yang lebih tinggi daripada yang diharapkan berdasarkan latar belakang sosial ekonomi mereka. Resiliensi ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh dukungan eksternal, seperti peran keluarga, guru, dan lingkungan sekolah yang positif. Dalam konteks mahasiswa, resiliensi akademik mencerminkan kapasitas untuk tetap berprestasi meskipun berasal dari kondisi yang kurang menguntungkan, berkat adanya interaksi antara ketekunan pribadi dan dukungan sosial yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik adalah sebuah konsep yang melibatkan berbagai aspek yang saling berhubungan, baik dari dalam diri individu maupun dari dukungan lingkungan eksternal (García-Crespo et al., 2021).

Sementara itu, dalam jurnal yang lain mendefinisikan resiliensi akademik sebagai kemampuan individu untuk tetap termotivasi dan berhasil secara akademik meskipun menghadapi berbagai kesulitan, tekanan, dan hambatan dalam lingkungan pendidikan. Resiliensi ini mencakup respons adaptif yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku, yang memungkinkan siswa untuk mengelola stres dan tantangan akademik dengan cara yang efektif dan konstruktif. Resiliensi akademik bukan hanya sekadar ketahanan terhadap tekanan, tetapi juga kemampuan multidimensional yang dinamis, yang membantu siswa mempertahankan motivasi, mengatur diri, dan mencapai performa akademik yang optimal di tengah kondisi yang penuh tantangan. Pemahaman terhadap konsep ini penting untuk mendukung pengembangan strategi pendidikan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi dan mengatasi berbagai rintangan akademik (Cassidy, 2016).

Dengan demikian, resiliensi akademik dapat disimpulkan sebagai kemampuan kompleks yang memungkinkan individu, khususnya siswa atau mahasiswa, untuk tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan di lingkungan pendidikan. Kemampuan ini melibatkan interaksi dinamis antara faktor internal, seperti ketekunan, refleksi diri, dan pengelolaan emosi, serta faktor eksternal, termasuk dukungan keluarga, guru, dan lingkungan sekolah yang kondusif. Dengan demikian, resiliensi akademik bukan sekadar ketahanan terhadap stres atau kesulitan, melainkan juga kapasitas untuk tumbuh, secara positif, dan mempertahankan motivasi serta performa akademik yang optimal. Men mendalam tentang resiliensi akademik ini penting untuk merancang strategi dan intervensi yang efektif, guna membantu siswa mengatasi hambatan dan mencapai maksimal dalam proses belajar mereka.



2.1.2 Aspek Resiliensi Akademik

Aspek resiliensi akademik memiliki peran signifikan dalam menggambarkan kemampuan individu, khususnya mahasiswa, untuk bertahan, beradaptasi, dan mengelola berbagai tekanan serta tantangan yang muncul dalam konteks akademik. Aspek tersebut, yakni ketekunan (*perseverance*), kemampuan reflektif dan pencarian bantuan secara adaptif (*reflecting and adaptive help-seeking*), serta respons emosional dan dampak negatif (*negative affect and emotional response*) (Cassidy, 2016)

a. Ketekunan (*Perseverance*)

Ketekunan mencerminkan sikap individu yang memiliki komitmen kuat dalam menjalankan suatu tugas atau tanggung jawab, serta menunjukkan kesungguhan dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses akademik berlangsung. Individu yang tekun akan bekerja dengan sepenuh hati, berusaha keras untuk mencapai tujuannya, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan. Mereka tidak hanya memusatkan perhatian pada hasil, tetapi juga menghargai proses yang harus dilalui untuk mencapai keberhasilan. Dalam menghadapi tekanan atau kesulitan, individu seperti ini akan melibatkan lebih banyak usaha dan tenaga, karena mereka yakin bahwa kerja keras akan membuahkan hasil. Ketekunan juga tercermin dari kemampuan individu untuk mengelola pikiran negatif yang dapat muncul dari situasi menekan, mereka berusaha menjaga stabilitas emosional agar tidak larut dalam keputusan (Cassidy, 2016). Ketekunan berkaitan erat dengan kemauan serta keteguhan hati seseorang dalam mencapai tujuan hidup dan mengambil keputusan untuk tetap bertahan dalam situasi sulit. Mahasiswa yang memiliki ketekunan akan menunjukkan semangat yang besar serta dorongan kuat untuk keluar dari kondisi keterpurukan. Mereka tidak hanya yakin bahwa mereka mampu melewati masa sulit, tetapi juga menunjukkan ketabahan dalam menjalani proses tersebut. Ketekunan dan keinginan yang kuat inilah yang menjadi fondasi penting dalam menghadapi tekanan akademik maupun pengalaman pribadi yang berat (Taormina, 2015).

b. Mencari Bantuan Adaptif (*Reflecting and Adaptive Help-Seeking*)

Kemampuan mencari bantuan secara adaptif menggambarkan kompetensi individu dalam mengenali serta memahami kekuatan dan kelemahannya secara jujur dan reflektif. Individu yang memiliki kemampuan ini tidak ragu untuk terus belajar, terbuka terhadap pengalaman baru, dan bersedia menerima dukungan dari orang lain, baik teman, dosen, maupun lingkungan sekitar sebagai bagian dari strategi adaptasi terhadap tekanan akademik. Mereka menyadari bahwa dalam proses belajar, keterbatasan adalah hal yang wajar, dan mencari bantuan bukanlah tanda kelemahan, melainkan langkah aktif untuk memperbaiki diri. Individu dengan aspek ini cenderung fleksibel dalam cara berpikir dan mampu menciptakan berbagai alternatif solusi dalam menghadapi permasalahan. Mereka mampu menyesuaikan cara belajar dan cara menghadapi tantangan sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Dalam menghadapi situasi sulit, individu yang tangguh tidak akan langsung menyerah, melainkan berusaha mengeksplorasi berbagai pendekatan atau strategi untuk mengatasi kesulitan tersebut (Cassidy, 2016). Fleksibilitas dan kemampuan untuk mengatur diri merupakan kunci penting dalam menghadapi kondisi sulit. Individu yang mampu mengenali cara terbaik dalam mengelola diri sendiri akan memiliki peluang lebih besar untuk melewati masa-masa akademik yang menantang (Taormina, 2015).



c. Dampak Negatif dan Respons Emosional (*Negative Affect and Emotional Response*)

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu menghadapi tekanan akademik melalui respons emosional yang muncul. Ketika mahasiswa dihadapkan pada situasi sulit, seperti ujian atau tugas akademik yang berat, biasanya muncul reaksi emosional berupa kecemasan, stres, keputusasaan, atau emosi negatif lainnya. Respons tersebut merupakan bentuk dampak negatif yang diterima individu dalam menghadapi tekanan. Individu dalam

merespons tekanan emosional ini menjadi indikator penting dari resiliensi akademik. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengenali dan mengelola emosi negatif tersebut. Mereka tidak membiarkan kecemasan atau keputusan mengambil alih, tetapi berusaha untuk menenangkan diri, mengontrol reaksi emosionalnya, dan menjaga kestabilan pikiran agar tetap fokus menghadapi ujian atau tekanan yang sedang berlangsung. Kemampuan untuk mengatur, mengontrol, serta menahan diri dari pengaruh emosional negatif menjadi penentu utama apakah seseorang dapat tetap berfungsi secara optimal dalam situasi penuh tekanan (Cassidy, 2016).

2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik terbentuk melalui proses yang multidimensional yaitu melibatkan banyak aspek dalam kehidupan individu, baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan dan bekerja sama dalam membantu seseorang menghadapi tantangan akademik. Secara umum, ada tiga kelompok utama yang berperan dalam pembentukan resiliensi, yaitu faktor individu, keluarga, dan lingkungan eksternal. Ketiganya berkontribusi dalam memperkuat kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, dan tetap termotivasi dalam menghadapi tekanan di dunia pendidikan (Everall et al., 2006).

a. Faktor Individu

Faktor individu memiliki pengaruh yang signifikan dalam membentuk resiliensi akademik. Kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mengenali, memahami, mengelola, dan mengarahkan emosi, memainkan peran penting dalam membantu individu tetap tenang di bawah tekanan dan fokus dalam mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu mengelola stres akademik, menjaga hubungan yang baik dengan dosen pembimbing, dan memotivasi diri untuk terus maju meskipun menghadapi kesulitan. Selain itu, efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas, juga menjadi elemen penting. Efikasi diri yang tinggi mendorong mahasiswa untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman. Mereka lebih gigih, tidak mudah putus asa, dan cenderung menggunakan strategi koping yang produktif untuk menyelesaikan tugas-tugas yang kompleks. Kombinasi antara kecerdasan emosional dan efikasi diri yang tinggi secara bersama-sama telah terbukti secara signifikan meningkatkan resiliensi. Mahasiswa dengan kedua atribut ini lebih mampu mengatasi hambatan (Mahesti & Rustika, 2020).

b. Faktor Keluarga

Faktor keluarga, terutama dukungan orang tua, merupakan elemen kunci yang sangat berpengaruh dalam membentuk dan memperkuat resiliensi akademik mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi yang penuh tekanan, seperti menghadapi beban akademik yang berat, keberadaan orang tua sebagai sumber dukungan emosional, informasional, dan instrumental menjadi faktor yang penting. Dukungan ini menciptakan perasaan dihargai, diterima, dan dimengerti oleh lingkungan terdekat, sehingga mahasiswa tidak merasa sendiri dalam menghadapi tantangan. Orang tua berperan sebagai figur utama yang memberikan motivasi dan keyakinan bahwa anak mereka mampu melewati kesulitan yang ada. Selain itu, mereka juga dapat menjadi fasilitator yang membantu secara praktis, misalnya dengan menyediakan sarana belajar atau menciptakan lingkungan yang kondusif di rumah. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dan tingkat resiliensi akademik mahasiswa, di mana semakin tinggi dukungan yang diberikan, semakin tinggi kemampuan mahasiswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari tantangan akademik. Dukungan ini menjadi fondasi penting bagi mahasiswa dalam membangun optimisme, efikasi diri, serta kemampuan mengelola stres secara positif (Galugu & Irham Zainuri, 2023).



c. Faktor Lingkungan Eksternal

Lingkungan eksternal memiliki peran penting dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa. Hubungan yang terjalin di antara sesama mahasiswa sering kali menjadi tempat untuk saling berbagi pengalaman, memberikan semangat, dan bertukar cara dalam menyelesaikan masalah belajar. Dukungan dari teman-teman ini membuat mahasiswa merasa diterima, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan. Keberadaan teman sebaya yang mendukung juga bisa meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik. Selain teman sebaya, interaksi yang baik antara mahasiswa dan dosen juga berperan besar dalam membentuk resiliensi akademik. Dosen yang memberikan bimbingan yang jelas, terbuka terhadap pertanyaan, serta memberikan umpan balik yang membangun, akan membantu mahasiswa merasa lebih siap dalam menghadapi kesulitan belajar. Ketika dosen juga memperhatikan kondisi emosional mahasiswa, bukan hanya fokus pada materi kuliah, hal ini dapat menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan mendukung. Lingkungan kampus secara keseluruhan juga memengaruhi resiliensi akademik mahasiswa. Kampus yang menyediakan fasilitas belajar yang memadai, layanan konseling, program pengembangan diri, dan dukungan kesehatan mental akan sangat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Fasilitas dan program yang disediakan oleh kampus dapat menjadi sumber daya yang penting agar mahasiswa mampu berkembang meskipun menghadapi berbagai tantangan (Elnaem et al., 2024).

2.1.4 Dampak Resiliensi Akademik

Ketidakmampuan seseorang dalam membangun resiliensi, khususnya saat menghadapi tantangan akademik, dapat memberikan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan sehari-hari (Beg et al., 2024).

a. Harga Diri (*Self-Esteem*)

Harga diri yang positif merupakan salah satu faktor penting dalam menghadapi rintangan kehidupan. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung mampu mempertahankan kepercayaan diri serta keteguhan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Mahasiswa dengan harga diri tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam menahan penderitaan, tetap tabah, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tekanan akademik (Jumnah., 2020).

b. Distres Psikologi

Beberapa studi mengungkapkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dan tingkat distres psikologis pada mahasiswa. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi mengalami tekanan psikologis yang lebih rendah. Distres psikologis memberikan dampak negatif signifikan terhadap resiliensi mahasiswa. Dengan demikian, semakin tinggi resiliensi seseorang, semakin rendah pula tingkat distres psikologis yang dialaminya (Sakti et al., 2020).

c. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Resiliensi akademik berperan positif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Individu yang memiliki resiliensi mampu menjaga kesehatan mental dan fisik, serta lebih cepat pulih dari stres. Hal ini menandakan bahwa resiliensi tidak hanya memengaruhi performa akademik, tetapi juga berperan penting dalam pencapaian kesejahteraan psikologis mahasiswa (Amelasasih et al., 2019; Muhammad. F., 2023)

d. Gejala Depresi

Resiliensi yang rendah juga terkait dengan peningkatan risiko gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan disfungsi sosial. Resiliensi berfungsi dalam menjaga kesehatan mental dan menjadi faktor protektif terhadap gangguan psikologis. Dengan kata lain, terdapat hubungan timbal balik antara resiliensi dan kesehatan mental yang saling memperkuat, di mana kondisi psikologis yang sehat akan memperkuat resiliensi individu (Minia et al., 2016).



2.2 Kecemasan

2.2.1 Definisi

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang kompleks, ditandai oleh perasaan tidak nyaman, kekhawatiran, dan ketegangan yang sering kali muncul tanpa penyebab yang jelas. Kecemasan juga disertai dengan gejala-gejala fisiologis seperti jantung berdebar, napas terasa sesak, keringat berlebih, nyeri kepala, ketegangan otot, dan perasaan gelisah. Kondisi ini dapat timbul akibat ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan atau masalah, sehingga menyebabkan ketegangan mental dan emosional. Secara fisiologis, kecemasan memiliki fungsi adaptif untuk mempersiapkan individu dalam menghadapi situasi yang menantang. Namun, jika berlangsung terus-menerus dan berlebihan, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang mengganggu fungsi sosial, akademik, maupun personal (Boland, 2021).

Kecemasan merupakan emosi yang ditandai oleh perasaan takut dan munculnya gejala somatik sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan. Kondisi ini muncul ketika individu mengantisipasi kemungkinan terjadinya bahaya, bencana, atau kemalangan di masa depan. Meskipun istilah kecemasan dan takut sering digunakan secara bergantian, keduanya berbeda baik secara konseptual maupun fisiologis. Kecemasan bersifat berorientasi pada masa depan, merupakan respons jangka panjang terhadap ancaman yang bersifat menyebar dan tidak spesifik. Sebaliknya, rasa takut berorientasi pada masa kini, bersifat sementara, dan muncul sebagai respons terhadap ancaman yang jelas, nyata, dan dapat diidentifikasi (*APA Dictionary of Psychology*, 2015).

Secara afektif, kecemasan adalah kondisi yang muncul sebagai respons terhadap kemungkinan terjadinya peristiwa negatif di masa depan. Kecemasan ditandai oleh suasana hati yang tidak nyaman, tegang, dan penuh kekhawatiran, yang muncul sebagai bentuk antisipasi terhadap ancaman yang belum tentu terjadi. Kecemasan dapat berfungsi secara adaptif dengan memotivasi individu untuk bersiap menghadapi tantangan. Namun, jika berlebihan, kecemasan dapat menjadi disfungsional dan berdampak negatif terhadap performa belajar, konsentrasi, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam konteks akademik (Barlow et al., 2018).

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan respons emosional yang kompleks, ditandai oleh perasaan tidak nyaman, kekhawatiran, serta gejala fisik seperti jantung berdebar dan ketegangan otot. Kecemasan biasanya muncul ketika individu mengantisipasi kemungkinan terjadinya peristiwa negatif yang belum tentu terjadi atau belum nyata. Pikiran terhadap ancaman yang tidak spesifik dapat memicu ketegangan baik secara mental maupun fisik. Meskipun pada keadaan fisiologis, kecemasan dapat berperan secara adaptif dalam mempersiapkan individu menghadapi tantangan, namun kecemasan yang berlebihan justru dapat mengganggu fungsi psikologis dan aktivitas sehari-hari. Dalam konteks akademik, kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, performa belajar, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2.2.2 Faktor Risiko Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi yang muncul akibat interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Faktor risiko yang dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap kecemasan, yaitu (Boland, 2021) :



tor Genetik

disposisi genetik memiliki peran penting dalam perkembangan gangguan kecemasan. di keluarga dan studi kembar menunjukkan bahwa gangguan ini lebih umum mukan pada individu yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat gangguan apa. Faktor genetik diduga memengaruhi sistem neurotransmitter seperti GABA dan serotonin, yang berperan dalam regulasi kecemasan. Oleh karena itu, seseorang yang

memiliki riwayat keluarga dengan gangguan kecemasan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami kondisi serupa.

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan tempat individu tumbuh dan berkembang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan emosional dan psikologisnya. Pengalaman masa kecil seperti pelecehan, pengabaian, atau lingkungan rumah yang penuh tekanan dapat meningkatkan risiko timbulnya kecemasan. Ketidakstabilan lingkungan dapat menciptakan rasa tidak aman yang menetap hingga dewasa dan memicu respons cemas dalam menghadapi situasi tertentu.

c. Faktor Psikologis

Faktor psikologis mencakup respons individu terhadap stres dan kemampuannya dalam menghadapi tekanan hidup. Kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap konflik internal, tekanan bawah sadar, atau pengalaman traumatis sebelumnya. Gaya berpikir yang cenderung pesimis, ketidakmampuan dalam mengelola stres, dan kurangnya dukungan psikososial dapat memperparah gejala kecemasan. Dalam konteks akademik, ujian dan tuntutan prestasi dapat menjadi stresor psikologis yang signifikan, terutama jika mahasiswa merasa tidak siap atau tidak memiliki kontrol atas situasi tersebut.

d. Faktor Medis dan Kondisi Fisik

Beberapa kondisi medis tertentu dapat menimbulkan atau memperberat gejala kecemasan. Gangguan tiroid, kelainan jantung, hipoglikemia, dan kondisi neurologis seperti epilepsi dapat memicu gejala yang menyerupai kecemasan. Pada kasus tertentu, individu yang sebelumnya tidak memiliki riwayat gangguan kecemasan dapat mengalami gejala tersebut sebagai bagian dari reaksi fisiologis terhadap penyakit fisik yang dialaminya.

e. Faktor Sosial

Aspek sosial seperti kurangnya dukungan interpersonal, isolasi sosial, atau konflik dalam hubungan personal juga menjadi faktor risiko penting dalam gangguan kecemasan. Dukungan sosial yang rendah berhubungan erat dengan peningkatan keparahan gejala kecemasan. Lingkungan sosial yang tidak mendukung dapat memperburuk kemampuan individu dalam menghadapi stresor, sehingga memperbesar risiko munculnya gangguan kecemasan.

2.2.3 Gejala Kecemasan

Gejala khas kecemasan patologis dapat dibagi menjadi 4 jenis gejala antara lain (Chand & Marwaha, 2025) :

1. Gejala Kognitif

Gejala kognitif mencerminkan gangguan dalam proses berpikir dan persepsi individu yang mengalami kecemasan. Individu biasanya merasa takut kehilangan kendali atas dirinya atau lingkungannya, serta takut mengalami cedera fisik maupun kematian. Selain itu, muncul juga rasa takut bahwa dirinya akan "menjadi gila" atau tidak mampu mengendalikan pikirannya. Ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain juga sering terjadi, terutama dalam situasi sosial. Pikiran yang mengganggu dan menakutkan, gambaran mental yang menakutkan, serta memori akan kejadian traumatis juga bisa muncul secara berulang. Individu mungkin mengalami persepsi yang menyimpang dari realitas, seperti merasa terlepas dari lingkungan (depersonalisasi) atau merasa dunia tampak tidak nyata (derealisasi). Gejala lain yang terjadi meliputi kesulitan berkonsentrasi, mudah bingung, perhatian yang menyempit pada hal-hal yang dianggap mengancam, daya ingat yang menurun, serta kesulitan berbicara atau merespons dengan kata-kata yang tepat.



2. Gejala Fisiologis

Gejala fisiologis berhubungan erat dengan respons tubuh terhadap stres dan ancaman yang dirasakan. Sistem saraf otonom, terutama sistem saraf simpatik, aktif secara berlebihan saat seseorang mengalami kecemasan. Hal ini ditandai dengan peningkatan denyut jantung (takikardia), palpitasi (jantung berdebar), napas pendek atau cepat (hiperventilasi), nyeri atau tekanan pada dada, serta sensasi seperti tercekik. Beberapa individu juga mengalami pusing, rasa seperti akan pingsan, keringat dingin, tubuh terasa panas atau menggigil, mual, ketidaknyamanan di perut, bahkan diare. Selain itu, gejala seperti gemetar, kesemutan atau mati rasa pada tangan dan kaki, otot yang tegang atau kaku, kelemahan tubuh secara umum, serta mulut kering juga sering dilaporkan oleh individu yang mengalami kecemasan berat.

3. Gejala Perilaku

Gejala perilaku merupakan respons yang ditunjukkan melalui tindakan nyata dalam menghadapi kecemasan. Individu sering kali berusaha menghindari situasi, tempat, atau objek yang dianggap menimbulkan rasa cemas. Jika tidak dapat menghindari, mereka cenderung melarikan diri atau mencari perlindungan, baik secara fisik maupun psikologis. Bentuk perilaku lainnya yang sering terlihat meliputi kegelisahan yang ditunjukkan melalui gerakan yang tidak tenang seperti mondar-mandir, meremas tangan, atau menunjukkan ketidakmampuan untuk diam. Dalam kondisi tertentu, individu mungkin mengalami reaksi yang ekstrem seperti membeku di tempat (*freezing*) atau menjadi sangat kaku dan tidak merespons. Tindakan mencari jaminan atau kepastian dari orang lain juga merupakan bagian dari pola perilaku yang sering terjadi.

4. Gejala Afektif

Gejala afektif berkaitan dengan perubahan dalam ekspresi emosi dan suasana hati. Individu yang mengalami kecemasan umumnya tampak gugup, tegang, dan gelisah. Mereka mudah merasa takut atau panik bahkan terhadap situasi yang sebenarnya tidak mengancam secara objektif. Selain itu, suasana hati mereka cenderung tidak stabil, mudah tersinggung, tidak sabar, dan dalam beberapa kasus menunjukkan tanda-tanda keputusasaan atau frustrasi. Emosi-emosi ini dapat memengaruhi interaksi sosial dan fungsi sehari-hari secara signifikan, serta memperburuk pengalaman subjektif dari kecemasan itu sendiri.

2.2.4 Tingkat Kecemasan

Kecemasan diklasifikasikan ke dalam beberapa tingkatan berdasarkan intensitas dan dampaknya terhadap fungsi individu (Stuart, 2016)

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan merupakan bentuk kecemasan yang paling dasar dan sering dialami individu dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat kecemasan ini biasanya bersifat adaptif dan justru dapat meningkatkan kewaspadaan seseorang terhadap lingkungan sekitar. Dalam kondisi ini, individu menunjukkan peningkatan dalam kesadaran, fokus, dan motivasi, sehingga dapat berkontribusi secara positif terhadap proses belajar dan produktivitas. Pada tingkat ini, individu menunjukkan perluasan persepsi dan mampu memberikan respons yang tepat terhadap situasi yang dihadapi. Gejala yang mungkin terlihat pada kecemasan ringan meliputi peningkatan energi, kewaspadaan, kelelahan ringan, serta perilaku yang tetap sesuai dengan konteks atau situasi yang dihadapi. Meskipun ada perasaan tegang atau cemas, individu masih mampu berpikir jernih dan mengambil keputusan secara rasional.

2. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang ditandai dengan mulai terjadinya penyempitan dalam lapang persepsi, di mana individu mulai kehilangan fokus terhadap hal-hal yang kurang penting dan hanya memusatkan perhatian pada aspek-aspek tertentu yang dianggap lebih relevan atau mengancam. Pada tahap ini, fungsi kognitif masih berjalan tetapi menjadi lebih selektif. Individu masih bisa berpikir dan bertindak, namun dengan kapasitas yang lebih terbatas.



Gejala umum yang muncul antara lain adalah meningkatnya iritabilitas, penurunan kesabaran, meningkatnya tanda-tanda vital seperti denyut jantung, kecenderungan mondar-mandir, lebih sering buang air kecil, sakit kepala, serta kesulitan untuk tetap tenang. Pada tingkatan ini, kecemasan mulai dirasakan lebih nyata oleh individu, namun masih dapat dikendalikan dengan dukungan dan arahan yang sesuai.

3. Kecemasan Berat

Kecemasan berat menggambarkan kondisi di mana individu mengalami penyempitan lapang persepsi yang lebih signifikan dibandingkan kecemasan sedang. Pada tingkatan ini, individu cenderung hanya mampu memusatkan perhatian pada satu detail atau aspek tertentu, dan kesulitan untuk mengalihkan fokus ke hal lain. Kemampuan berpikir logis dan menyelesaikan masalah mengalami penurunan drastis, bahkan bisa disertai dengan kebingungan. Individu sering kali membutuhkan bantuan atau bimbingan untuk dapat melakukan aktivitas sederhana. Gejala yang muncul antara lain adalah kesulitan berpikir jernih, rasa takut berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, kontak mata yang menurun, berkeringat banyak, ketegangan pada rahang, berbicara dengan cepat atau terbata-bata, menggertakkan gigi, gemetar, serta perilaku yang tidak terarah. Kondisi ini memerlukan intervensi segera karena mulai mengganggu fungsi psikososial individu secara signifikan.

4. Panik

Tingkatan kecemasan yang paling parah adalah kecemasan panik, di mana individu mengalami perasaan takut atau teror yang sangat intens hingga kehilangan kendali atas dirinya sendiri. Dalam kondisi ini, individu mengalami disorganisasi pada aspek kognitif, emosional, bahkan motorik. Kemampuan untuk berpikir logis dan berhubungan dengan lingkungan sekitar hampir sepenuhnya hilang. Individu yang berada dalam kondisi panik tidak dapat merespons perintah sederhana, bahkan mungkin tidak mengenali situasi atau orang di sekitarnya. Beberapa gejala yang umum terjadi meliputi gangguan pernapasan (susah bernapas), palpitasi, pucat, pupil yang melebar (dilatasi), ucapan yang tidak koheren, perilaku menjerit atau berteriak, serta munculnya gejala psikotik seperti halusinasi atau delusi. Tingkat kecemasan merupakan kondisi yang serius dan memerlukan penanganan medis segera, karena dapat membahayakan keselamatan individu maupun orang disekitarnya.

2.3 Ujian Blok Kedokteran

Pendidikan kedokteran dilaksanakan dengan pendekatan yang mengintegrasikan berbagai cabang ilmu kedokteran, mencakup ilmu kedokteran dasar maupun ilmu kedokteran klinis. Dalam proses pembelajaran, ilmu kedokteran dasar dapat diberikan terlebih dahulu sebagai fondasi sebelum mahasiswa mempelajari ilmu kedokteran klinis. Namun, dalam beberapa kurikulum, kedua bidang ilmu ini juga dapat diajarkan secara bersamaan melalui integrasi yang sistematis dalam materi kedokteran dasar.

Pada tahap pembelajaran blok sistem atau kedokteran klinis, materi disusun berdasarkan tema-tema yang berfokus pada masalah kesehatan tertentu. Pendekatan yang digunakan dalam blok ini meliputi pemahaman sistem tubuh manusia, siklus hidup manusia, serta kondisi-kondisi khusus yang memengaruhi kesehatan. Sebelum memasuki blok sistem, mahasiswa diwajibkan mengikuti blok kedokteran dasar yang membahas secara mendalam tentang struktur tubuh manusia, dinamika dan fungsi berbagai sistem tubuh, serta mekanisme stres dan adaptasi yang terjadi dalam tubuh manusia. Pemahaman yang kuat terhadap konsep dan dasar ilmu kedokteran penting, karena tanpa landasan ilmu yang kokoh, penerapan pengetahuan kedokteran tidak nyata untuk menyelesaikan berbagai masalah kesehatan akan menjadi sangat sulit efektif (Setiani, L. T., 2025).

Salah satu ujian yang dilalui oleh mahasiswa kedokteran yaitu ujian blok. Ujian blok adalah salah satu metode evaluasi akademik yang sering digunakan di Fakultas Kedokteran. Ujian blok dilaksanakan secara rutin dengan sistem blok, di mana setiap blok berisi satu atau



beberapa topik pembelajaran yang saling terkait dan dipelajari dalam jangka waktu tertentu. Biasanya, ujian blok menggunakan sistem *Computer Based Test* (CBT) dengan soal pilihan ganda (*Multiple Choice Questions/MCQ*) yang bertujuan untuk mengukur pemahaman mahasiswa terhadap materi yang telah diberikan selama perkuliahan. Pelaksanaan ujian blok bertujuan untuk menilai secara menyeluruh pencapaian kompetensi akademik mahasiswa sekaligus menjadi indikator kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan pendidikan kedokteran yang kompleks dan bertingkat. Namun, tingginya intensitas materi dan frekuensi ujian membuat ujian blok menjadi salah satu faktor utama yang memicu kecemasan akademik pada mahasiswa kedokteran (Febriyanti et al., 2023).

2.4 Hubungan Resiliensi Akademik dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Ujian Blok

Resiliensi akademik berperan sebagai faktor pelindung terhadap kecemasan, terutama dalam konteks tekanan akademik seperti ujian. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, tetap fokus, dan mengatur respons emosionalnya secara adaptif. Sebaliknya, rendahnya resiliensi dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan. Penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi akademik dan tingkat kecemasan, di mana semakin tinggi resiliensi seseorang, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi ujian.

Hubungan antara resiliensi akademik, kecemasan, dan ujian blok merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam konteks pendidikan kedokteran. Resiliensi akademik mengacu pada kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit kembali dari berbagai tekanan serta tantangan akademik yang dihadapi. Ujian blok sebagai salah satu metode evaluasi dalam studi kedokteran yang sering kali memicu kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan performa mahasiswa saat menjalani ujian blok, sehingga berdampak negatif pada hasil ujian. Namun, resiliensi akademik diyakini dapat berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan tersebut. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan kecemasan saat menjalani ujian blok.

