

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI, KUALITAS TIDUR DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN
MCQ TAHAP AKADEMIK FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR**

I Made Putra Satia Dharma^{1*}, Ronanarasafa², Dany Karmila³, Yolly Dahlia⁴

¹⁻⁴Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar

Email Korespondensi: satiadarma789@gmail.com

Disubmit: 25 Januari 2026 Diterima: 14 Agustus 2026 Diterbitkan: 01 September 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i9.24748>

ABSTRACT

Anxiety is an emotional condition characterized by feelings of worry or fear arising from thoughts or expectations. According to the 2020 Riskesdas, the prevalence of anxiety in Indonesia is approximately 6.1% among individuals aged 15 years and above. Anxiety is commonly experienced by university students, particularly medical students. Global data indicate that the prevalence of anxiety among medical students ranges from 29.2% to 38.7%. Anxiety in medical students is often associated with a heavy academic workload. One condition that frequently triggers anxiety is the period preceding MCQ examinations. This study aims to determine whether there is a relationship between self-efficacy, sleep quality, and learning motivation with the level of anxiety of academic stage students at the Faculty of Medicine, Al-Azhar Islamic University who will face the MCQ exam. This study employed a cross-sectional study design and was conducted at the Faculty of Medicine, Universitas Islam Al-Azhar in October 2025. The research sample consisted of 222 respondents. The instruments used were the DASS-42 questionnaire to measure anxiety levels, the GSES to assess self-efficacy, the PSQI to evaluate sleep quality, and the MSLQ to measure learning motivation. Data were analyzed using the Spearman rank correlation test with a significance level of $p\text{-value} \leq 0.05$. Bivariate analysis showed a significant relationship between self-efficacy and anxiety levels ($p\text{-value} = 0.000$, correlation coefficient = 0.415), between sleep quality and anxiety levels ($p\text{-value} = 0.000$, correlation coefficient = 0.432), and between learning motivation and anxiety levels ($p\text{-value} = 0.000$, correlation coefficient = 0.224). There is a significant relationship between self-efficacy, sleep quality, and learning motivation with anxiety levels among medical students at Universitas Islam Al-Azhar who are facing MCQ examinations.

Keywords: Anxiety Level, Self-efficacy, Sleep Quality, Learning Motivation.

ABSTRAK

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir atau takut yang muncul dari pikiran atau harapan. Menurut Riskesdas tahun 2020, prevalensi kecemasan di Indonesia sekitar 6,1% pada usia 15 tahun keatas. Kecemasan sering dialami oleh mahasiswa salah satunya mahasiswa kedokteran. Data global menemukan bahwa prevalensi mahasiswa kedokteran yang

mengalami kecemasan sekitar 29,2% sampai 38,7%. Kecemasan pada mahasiswa kedokteran dikarenakan memiliki beban pelajaran yang tinggi. Kondisi yang sering memunculkan kecemasan yaitu menjelang ujian MCQ. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan efikasi diri, kualitas tidur, dan motivasi belajar dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahap akademik fakultas kedokteran Universitas Islam Al-Azhar yang akan menghadapi ujian MCQ. Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional, dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar pada bulan Oktober 2025. Sampel penelitian sebanyak 222 responden. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner DASS 42 untuk mengukur tingkat kecemasan, kuesioner GSES untuk mengukur efikasi diri, kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner MSLQ untuk mengukur motivasi belajar. Data dianalisis dengan uji korelasi Rank Spearman dengan batas nilai signifikansi $p\text{-value} \leq 0,05$. Hasil analisis bivariat mengenai hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan didapatkan $p\text{-value}$ 0,000 dan koefisien korelasinya sebesar 0,415, hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan didapatkan $p\text{-value}$ 0,000 dan koefisien korelasinya sebesar 0,432, dan hubungan motivasi belajar dengan tingkat kecemasan didapatkan $p\text{-value}$ 0,000 dan koefisien korelasinya sebesar 0,224. Terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri, kualitas tidur dan motivasi belajar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Al-Azhar yang akan menghadapi ujian MCQ.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Efikasi Diri, Kualitas Tidur, Motivasi Belajar.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir atau takut yang muncul dari pikiran atau harapan. Perasaan takut dan cemas yang terus menerus dapat menyebabkan gangguan emosional, yang berpengaruh pada proses belajar (Kamil, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO), kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum terjadi dengan prevalensi gangguan kecemasan memuncak diantara usia 20-24 tahun. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2020, menunjukkan prevalensi kecemasan di Indonesia sebesar 6,1% pada usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan (Riskesdas, 2020).

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor genetik, usia, jenis kelamin dan faktor psikologis seperti pemikiran

irasional, pengelolaan emosi, tipe kepribadian, efikasi diri dan kualitas tidur. Pada faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan, sosioekonomi yang rendah dan faktor akademik salah satunya motivasi belajar.

Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuannya dalam memecahkan masalah, yang berhubungan erat dengan motivasi, pilihan perilaku, dan ketekunan individu (Jendra & Sugito, 2020). Dalam penelitian Fatmawati & Laksmiwati (2022), menunjukkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa di salah satu universitas di Surabaya. Namun, penelitian Lauditta & Ariana (2021) menunjukkan hasil yang berbeda yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan. Selain efikasi diri, kualitas tidur juga dapat mempengaruhi mahasiswa mengalami suatu kecemasan.

Kualitas tidur terdiri dari beberapa aspek seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun, kedalaman dan kepulasan tidur (Sahadan *et al.*, 2024). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, interaksi sosial, kesehatan fisik secara keseluruhan, memperburuk suasana hati dan dapat meningkatkan kecemasan. Penelitian Kamil (2020) menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian CBT pada mahasiswa baru di fakultas kedokteran umum Universitas Malahayati. Namun penelitian dari Julianti *et al.*, (2024) menunjukkan hasil yang berbeda yaitu tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kecemasan.

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan karena motivasi belajar yang rendah dapat membuat individu merasa cemas jika mendapatkan tekanan yang tinggi seperti ujian. Motivasi yang kuat juga berhubungan positif dengan kemampuan mereka dalam menghadapi stres dan kecemasan yang sering muncul selama periode ujian. Sebaliknya, rendahnya motivasi dapat menghambat proses belajar, meningkatkan kemungkinan penundaan, dan memicu kecemasan yang berlebihan (Pane *et al.*, 2022).

Salah satu fakultas dengan mahasiswa yang angka kecemasan sangat tinggi adalah fakultas kedokteran. Masalah psikologis ini dikarenakan beban pelajaran yang sangat sulit dan kegelisahan terhadap jenjang pendidikan yang lebih lama dibandingkan mahasiswa lain serta perlu diketahui bahwa pendidikan kedokteran memiliki visi beserta misi yang jelas serta tujuannya untuk membuat dokter yang kompeten di masa depan dengan kompetensi ilmu yang kuat (Aninda F *et al.*, 2023). Pada mahasiswa kedokteran sering melakukan berbagai ujian, salah

satunya ujian Multiple Choice Questions (MCQ). Ujian MCQ adalah jenis tes yang berupa pilihan ganda, dan peserta diminta untuk memilih satu pilihan yang benar dari beberapa pilihan yang ada.

Kecemasan menjelang ujian merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa kedokteran. Menurut Thinagar & Westa (2019) dalam penelitian yang berjudul "Tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran Universitas Udayana dan implikasinya pada hasil ujian" menyatakan bahwa dari 130 orang mahasiswa, 100 orang (76,9 %) mengalami kecemasan sedang, dan 30 orang (23,1 %) mengalami kecemasan ringan. Dari 130 mahasiswa, 105 mahasiswa mengalami kegagalan dalam ujian, 98 orang (93,3 %) mengalami kecemasan sedang, dan 7 orang (6,7 %) mengalami kecemasan ringan. Pada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar memiliki 457 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025. Di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar mahasiswa yang mengikuti ujian remedial cukup tinggi di setiap tahunnya, yang diduga berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat menghadapi ujian, terutama pada ujian MCQ.

Hasil penelitian yang tidak konsisten, membuat perlunya pembuktian apakah efikasi diri, kualitas tidur dan motivasi belajar memiliki hubungan atau tidak dengan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran tahap akademik yang menghadapi ujian MCQ. Kelulusan dalam ujian MCQ menjadi indikator utama untuk menilai tingkat pengetahuan dan pemahaman mahasiswa terhadap seluruh sasaran pembelajaran yang harus dicapai. Namun, kecemasan yang sering muncul saat menghadapi ujian dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa. Oleh sebab itu, sangatlah penting mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran terutama untuk

memastikan mahasiswa dapat belajar secara optimal, menjaga kesehatan mental, dan berkembang menjadi dokter yang kompeten serta tangguh dalam menghadapi tantangan di dunia medis.

KAJIAN PUSTAKA

Tingkat kecemasan

Kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam (Willy & Albert, 2012).

Menurut Freud terdapat dua teori yang menjelaskan konsep kecemasan yaitu teori psikodinamika, yang menyatakan bahwa kecemasan muncul sebagai akibat dari konflik mental yang terjadi secara tidak disadari. Selain itu, teori perilaku menjelaskan bahwa kecemasan berkembang sebagai respons terhadap stimulus tertentu yang dialami dalam jangka waktu lama, sehingga individu membentuk respon kondisional terhadap stimulus yang dianggap penting (Chaerunisaet *et al.*, 2023).

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor internal ataupun faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor biologis seperti genetik, usia dan jenis kelamin, faktor psikologis seperti pikiran irasional, pengelolaan emosi, tipe kepribadian, efikasi diri dan kualitas tidur (Kuehner, 2020; Kaplan *et al.*, 2010; Hakim *et al.*, 2024; Wati & Subroto, 2023). Faktor eksternal terdiri dari dukungan keluarga, dukungan sosial, sosioekonomi, dan faktor akademik seperti beban akademik dan motivasi belajar (Aninda F. *et al.*, 2023; Chaerany *et al.*, 2022; Dewi *et al.*, 2021; Meidy *et al.*, 2023).

Gejala dan tanda kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori yaitu respons

perilaku, respons kognitif dan respons emosional atau afektif. Kecemasan diklasifikasikan menjadi empat tingkatan yaitu kecemasan ringan, sedang, berat dan sangat berat (panik) (Faozi *et al.*, 2023).

Efikasi diri

Efikasi diri merujuk pada keyakinan sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan sesuatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan (Jendra & Sugiyo, 2020).

Efikasi diri dapat terbentuk dari berbagai faktor, Bandura menyebutkan ada empat jenis sumber penting yang digunakan untuk membangun efikasi diri yaitu *enactive mastery experiences* (Pengalaman keberhasilan), *vicarious experience* atau *modeling* (Pengalaman orang lain), *sosial persuasion*, dan *Physiological and emotional state* (Kondisi fisiologis dan emosional) (Erlina, 2020; Jendra & Sugiyo, 2020).

Efikasi diri memiliki dua tipe yang ada di dalam diri seseorang yaitu efikasi diri rendah dan efikasi diri tinggi. Efikasi diri rendah ditandai dengan kecenderungan menghindari tugas-tugas yang menantang, cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta memiliki aspirasi yang rendah, kurangnya komitmen terhadap tujuan yang telah ditetapkan dan lebih rentan mengalami kecemasan. (Wardani *et al.*, 2025). Sedangkan efikasi diri tinggi akan dapat menuntaskan suatu pekerjaan dengan baik dan memiliki kepercayaan bahwa dirinya mampu menghadapi setiap persoalan dan

masalah yang ada, memandang masalah sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi dan tetap teguh dalam usahanya untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya (Jendra & Sugiyo, 2020).

Kualitas tidur

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan individu dengan semua aspek pengalaman tidur seperti efisiensi tidur, latensi tidur, durasi tidur dan frekuensi bangun setelah onset tidur (Nelson *et al.*, 2021). Kualitas tidur yang baik tidak akan memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala dan sering mengantuk (Kamil, 2020).

Tahapan tidur dapat dikelompokkan menjadi dua tahap yaitu tahap *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) dan tahap *Rapid Eye Movement* (REM). Tahap NREM terdiri dari empat tahap yaitu tahap pertama yang merupakan fase tidur ringan dan gerakan menjadi sangat lambat dan aktivitas otot juga menurun. Tahap kedua, ditandai dengan gerakan mata berhenti dan ada penurunan aktivitas listrik dalam gelombang otak yang dapat diukur melalui elektroda. Tahap ketiga, merupakan fase awal dari tidur dalam dan otot-otot menjadi sangat rileks sehingga memuat seseorang sulit untuk dibangunkan. Selanjutnya tahap keempat ditandai dengan otak yang hampir sepenuhnya menghasilkan gelombang delta dan pada tahap ini membentuk tidur nyenyak (Sherwood, 2018).

Setelah tahap NREM, selanjutnya tahap REM yang dijelan sebagai tidur paradoksikal atau tidur aktif. Secara elektroensefalografis, tidur REM ditandai dengan gelombang berbentuk gigi gergaji, aktivitas theta (3-7 siklus per detik)

dan gelombang alfa yang melambat (Sherwood, 2018).

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor dan dapat dikategorikan menjadi faktor fisiologis, psikologis, lingkungan dan gaya hidup (Nollet *et al.*, 2020; Kaplan *et al.*, 2010)). Faktor fisiologis meliputi usia, ritme sirkadian dan kondisi kesehatan (Kaplan *et al.*, 2010). Faktor psikologis meliputi stres, kecemasan dan depresi yang merupakan faktor utama yang menyebabkan kualitas tidur buruk (Nollet *et al.*, 2020). Faktor lingkungan seperti suhu kamar, pencahayaan, kebisingan dan kualitas udara dapat mempengaruhi durasi serta kedalaman tidur. Faktor gaya hidup seperti penggunaan media sosial sebelum tidur, konsumsi kafein dan alkohol dapat mempengaruhi pola tidur dan menurunkan kualitas tidur.

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada beberapa hal seperti dalam segi fisik dan psikologis. Dampak dari segi fisik yang dirasakan yaitu mudah mengantuk pada siang hari yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar yang berdampak bagi prestasi akademik. Dampak dari segi psikologis yang dirasakan yaitu perubahan emosi, penurunan semangat, dan kecemasan (Kamil, 2020).

Motivasi belajar

Motivasi belajar adalah dorongan yang membuat seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan dan berusaha mencapai tujuan akademik. Jika seseorang tidak mempunyai motivasi untuk belajar, maka individu tersebut tidak akan mencapai hasil belajar yang optimal. Untuk dapat belajar dengan baik, diperlukan proses dan motivasi yang baik (Zahra & Marsofiyati, 2024).

Motivasi belajar dibagi menjadi dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri individu untuk belajar karena kepuasan pribadi, rasa ingin tahu atau kegembiraan yang diperoleh dari proses belajar itu sendiri. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti nilai, penghargaan atau persetujuan dari orang tua dan guru. Individu dengan motivasi ekstrinsik mungkin belajar untuk mencapai nilai bagus, mendapatkan hadiah, atau menghindari hukuman (Fitrya *et al.*, 2025)

Motivasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal, berasal dari dalam diri individu dan mencakup kondisi fisik, psikologis, tingkat kecerdasan (intelegensi), sikap, minat, bakat, serta aspek emosional. Sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan di luar individu, seperti dukungan keluarga, sistem pendidikan di sekolah, serta kondisi lingkungan social (Faristin *et al.*, 2023).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan analitik observasional dan desain *cross-sectional* (Duarsa *et al.*, 2021). Populasi yang diteliti terdiri dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan

2022, 2023, 2024 dan 2025 yang berjumlah 423 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *probability sampling* dengan metode *stratified random sampling*, dan sampel yang diambil berjumlah 222 mahasiswa. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Oktober 2025 di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Kriteria inklusi penelitian ini meliputi mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2022, 2023, 2024 dan 2025 dan bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini mencakup kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales-42* (DASS-42) untuk menilai tingkat kecemasan, Kuesioner *General Self-Efficacy Scale* (GSES) untuk menilai efikasi diri, kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, dan kuesioner *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) untuk menilai motivasi belajar. Keempat kuesioner tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor surat 142/EC-01/FK-06/UNIZAR/IX/2025. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Rank spearman*, yang diolah dengan *SPSS Statistics 22*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia, Jenis Kelamin, Angkatan, Tingkat Kecemasan, Efikasi Diri, Kualitas Tidur, dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian MCQ Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
17	2	0,9
18	29	13,1
19	60	27,0
20	60	27,0
21	56	25,2
22	13	5,9
23	2	0,9
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	83	37,4
Perempuan	139	62,6
Angkatan	Frekuensi	Persentase (%)
2022	53	23,9
2023	57	25,7
2024	63	28,4
2025	49	22,1
Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat berat	23	10,4
Berat	25	11,3
Sedang	54	24,3
Ringan	69	31,1
Tidak cemas	51	23,0
Efikasi Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	47	21,2
Tinggi	175	78,8
Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	141	63,5
Baik	81	36,5
Motivasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	1	0,5
Sedang	35	15,8
Tinggi	186	83,8
Total	222	100

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19 dan 20 tahun dengan jumlah 60 responden (27,0%), mayoritas perempuan dengan jumlah 139 responden (62,6%), mayoritas dari angkatan 2024 berjumlah 63 responden (28,4%), mayoritas memiliki tingkat

kecemasan ringan dengan jumlah 69 responden (31,1%), mayoritas memiliki efikasi diri tinggi dengan jumlah 175 responden (78,8%), mayoritas memiliki kualitas tidur buruk dengan jumlah 141 responden (63,5%), mayoritas memiliki motivasi belajar tinggi dengan jumlah 186 responden (83,8%).

Tabel 2. Hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ tahap akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar

Efikasi diri	Tingkat kecemasan												r_s	P-Value
	Sangat berat		Berat		Sedang		Ringan		Tidak cemas		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	14	6,3	14	6,3	10	4,5	5	2,3	4	1,8	47	21,2	0,415	0,000
Tinggi	9	4,1	11	5	44	19,8	64	28,8	47	21,2	175	78,8		
Total	23	10,4	25	11,3	54	24,3	69	31,1	51	23	222	100		

Sumber: Data Primer (2025)

Hasil tabulasi silang hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 47 responden dengan efikasi diri rendah, terdapat 14 responden (6,3%) memiliki tingkat kecemasan sangat berat, 14 responden (6,3%) memiliki tingkat kecemasan berat, 10 responden (4,5%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 5 responden (2,3%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 4 responden (1,8%) tidak mengalami kecemasan. Dari 175 responden dengan efikasi diri tinggi, terdapat 9 responden (4,1%) memiliki tingkat kecemasan sangat berat, 11 responden (5,0%) memiliki tingkat kecemasan berat, 44 responden (19,8%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 64 responden

(28,8%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 47 responden (21,2%) tidak mengalami kecemasan. Hasil uji statistik menggunakan *Rank Spearman* menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ tahap akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,415 yang menandakan kekuatan hubungannya sedang dan bersifat positif. Artinya, semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami.

Tabel 3. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ tahap akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar

Kualitas tidur	Tingkat kecemasan												r_s	P-Value
	Sangat berat		Berat		Sedang		Ringan		Tidak cemas		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Buruk	22	9,9	23	10,4	48	21,6	22	9,9	26	11,7	141	63,5	$0,43_2$	0,000
Baik	1	0,5	2	0,9	6	2,7	47	21,2	25	11,3	81	36,5		
Total	23	10,4	25	11,3	54	24,3	69	31,1	51	23	222	100		

Sumber: Data Primer (2025)

Hasil tabulasi silang hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 141 responden dengan kualitas tidur buruk, terdapat 22 responden (9,9%) memiliki tingkat kecemasan sangat berat, 23 responden (10,4%) memiliki tingkat kecemasan berat, 48 responden (21,6%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 22 responden (9,9%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 26 responden (11,7%) tidak mengalami kecemasan. Dari 81 responden dengan kualitas tidur baik, terdapat 1 responden (0,5%) memiliki tingkat kecemasan sangat berat, 2 responden (0,9%) memiliki tingkat kecemasan berat, 6 responden (2,7%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 47 responden

(21,2%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 25 responden (11,3%) tidak mengalami kecemasan. Hasil Uji statistik menggunakan *Rank Spearman* menunjukan *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), yang menunjukan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ tahap akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan ditunjukan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,432 yang menandakan kekuatan hubungannya sedang dan bersifat positif. Artinya, semakin buruk kualitas tidur maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami.

Tabel 4. Hubungan motivasi belajar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ tahap akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar

Motivasi belajar	Tingkat kecemasan												r _s	P-Value
	Sangat berat		Berat		Sedang		Ringan		Tidak cemas		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	1	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,5	0,224	0,001
Sedang	8	3,6	6	2,7	10	4,5	6	2,7	5	2,3	35	15,8		

Tinggi	14	6,3	$\frac{1}{9}$	8,6	$\frac{4}{4}$	19,8	$\frac{6}{3}$	28,4	46	20,7	186	$\frac{83}{,8}$
Total	23	10,4	$\frac{2}{5}$	11,3	$\frac{5}{4}$	24,3	$\frac{6}{9}$	31,1	51	23	222	$\frac{10}{0}$

Sumber: Data Primer (2025)

Hasil tabulasi silang hubungan antara motivasi belajar dengan tingkat kecemasan pada tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 1 responden dengan motivasi belajar rendah, terdapat 1 responden (0,5%) memiliki tingkat kecemasan sangat berat. Dari 35 responden dengan motivasi belajar sedang, terdapat 8 responden (3,6%) memiliki tingkat kecemasan sangat berat, 6 responden (2,7%) memiliki tingkat kecemasan berat, 10 responden (4,5%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 6 responden (2,7%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 5 responden (2,3%) tidak mengalami kecemasan. Dari 186 responden dengan motivasi belajar tinggi, terdapat 14 responden (6,3%) memiliki tingkat kecemasan sangat berat, 19 responden (8,6%) memiliki tingkat kecemasan berat, 44

responden (19,8%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 63 responden (28,4%) memiliki tingkat kecemasan ringan, dan 46 responden (20,7%) tidak mengalami kecemasan. Hasil Uji statistik menggunakan *Rank Spearman* menunjukkan *p-value* sebesar 0,001 ($p-value < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara motivasi belajar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ tahap akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Hubungan antara motivasi belajar dengan tingkat kecemasan ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,224 yang menandakan kekuatan hubungannya lemah dan bersifat positif. Artinya, semakin rendah motivasi belajar maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami.

PEMBAHASAN

Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan

Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,000 ($p-value < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ tahap akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam AL-Azhar dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,415 yang menunjukkan kekuatan hubungan pada kategori sedang dan arah korelasi positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka tingkat kecemasan mahasiswa semakin meningkat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Bangun *et al.*, (2025) dan Karim & Ainurrohman

(2024) yang menyatakan adanya hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan dan memiliki arah korelasi positif.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan dengan teori kognitif sosial dari Bandura yang menyatakan bahwa individu tidak hanya bereaksi terhadap lingkungannya, tetapi juga memiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk mencapai hasil tertentu (Erlina, 2020). Menurut Bandura, cara seseorang dalam bertindak dipengaruhi oleh pikiran, kepercayaan, dan perasaannya. Oleh karena itu, efikasi diri sangat penting untuk mengatur perilaku seseorang (Mufidah *et al.*, 2022).

Teori ini umumnya mengaitkan efikasi diri dengan penurunan kecemasan, tetapi ada situasi tertentu yang menyebabkan individu dengan efikasi diri yang tinggi mengalami kecemasan yang tinggi juga, seperti kecemasan akan kinerja dan kesadaran terhadap kemungkinan kegagalan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mungkin akan menetapkan standar yang sangat tinggi untuk dirinya sendiri dan akan membuatnya merasa tertekan untuk memenuhi standar tersebut. Kecemasan muncul jika individu tersebut merasa dirinya gagal memenuhi harapan mereka sendiri, meskipun sudah merasa yakin dengan kemampuannya (Karim & Ainurrohman, 2024).

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan

Hasil uji statistik didapatkan p -value 0,000 (p -value < 0,05) yang menunjukkan terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ tahap akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar dengan nilai koefisien korelasi 0,432 yang menunjukkan kekuatan hubungan pada kategori sedang dan arah korelasi positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, maka tingkat kecemasan mahasiswa semakin meningkat. Hasil ini sejalan dengan Sreejesh (2021) yang menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan dan memiliki arah korelasi positif. Penelitian Alfiana *et al.*, (2023) juga mendapatkan adanya hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang dengan semua aspek tidur seperti efisiensi tidur, latensi tidur, durasi tidur dan frekuensi bangun setelah onset tidur, sehingga individu

tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu, apatis dan sering mengantuk. Kualitas tidur yang buruk dapat mengurangi aktivitas korteks prefrontal yang berfungsi untuk menghambat kerja amigdala. Sehingga dengan berkurangnya inhibisi korteks prefrontal terhadap amigdala, seseorang menjadi lebih rentan mengalami peningkatan kecemasan akibat kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur yang buruk juga mempengaruhi performa ujian, karena kualitas tidur akan berdampak dalam konsolidasi memori, yang merupakan suatu proses penguatan memori baru menjadi memori jangka panjang. Sehingga, jika seseorang memiliki kualitas tidur buruk, itu akan membuat individu mengalami kesulitan dalam mengingat materi yang sudah dipelajarinya dan akan mempengaruhi performa akademiknya terutama dalam kondisi akan menghadapi ujian, hal ini bisa menyebabkan munculnya kecemasan dalam menghadapi ujian (Aninda Febriyanti *et al.*, 2023).

Hubungan Motivasi Belajar Dengan Tingkat Kecemasan

Hasil uji statistik didapatkan p -value 0,001 (p -value < 0,05) yang menunjukkan terdapat hubungan motivasi belajar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ tahap akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar dengan nilai koefisien korelasi 0,224 yang menunjukkan kekuatan hubungan pada kategori lemah dan arah korelasi positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa, maka tingkat kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ semakin meningkat.

Hasil ini sejalan dengan Novitarum *et al.*, (2020) dan Alfiana *et al.*, (2023) yang menunjukkan adanya hubungan motivasi belajar dengan tingkat kecemasan serta memiliki arah korelasi positif.

Motivasi belajar yang tinggi akan membuat individu berusaha belajar lebih keras karena takut mendapatkan nilai ujian yang buruk, takut tidak lulus ujian dan takut mengecewakan diri sendiri dan orang tua. Menurut teori Cognitive Appraisal, cara seseorang menilai situasi dapat mempengaruhi munculnya emosi, termasuk kecemasan. Terdapat dua bentuk evaluasi yaitu primary appraisal, yang merupakan penilaian terhadap situasi apakah dianggap sebagai ancaman atau tantangan, dan secondary appraisal, yang merupakan penilaian terhadap kemampuan seseorang apakah memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi (Biggs *et al.*, 2017). Ujian merupakan sesuatu yang penting bagi mahasiswa terutama yang memiliki motivasi yang tinggi, karena hasil ujian memiliki pengaruh yang besar untuk menentukan kelulusan individu. Tetapi, jika individu merasa kemampuannya tidak cukup atau kurang untuk menghadapi situasi yang penting seperti ujian, itu akan dianggap sebagai situasi yang mengancam yang dapat meningkatkan kecemasan individu.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ tahap akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ tahap akademik Fakultas Kedokteran

Universitas Islam Al-Azhar. Terdapat hubungan motivasi belajar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian MCQ tahap akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar.

SARAN

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan variabel lainnya yang juga berhubungan dengan munculnya kecemasan dan menggunakan sampel penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiana, D. ... Rusmaningrum, B. N. (2023). Hubungan Mekanisme Koping, Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(2), 82-88. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i2.11>
- Aninda Febriyanti, N. M. A. ... Sari, N. L. P. E. K. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahap Pre-Klinik dalam Menghadapi Ujian Blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 3(2), 164-170. <https://doi.org/10.22225/amj.3.2.2023.164-170>
- Bangun, B. A. S. ... Naibaho, T. C. (2025). Korelasi Efikasi Diri Dan Kecemasan Saat Menyikapi Ujian Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Stambuk 21 Universitas Negeri Medan. *Cemara Journal*, 11(1), 1-7.
- Biggs, A. ... Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. In *The Handbook of Stress and Health*:

- A Guide to Research and Practice, First Edition* (pp. 351-364).
<https://doi.org/10.2307/j.ctt1rfzzb7.8>
- Chaerany, A. F. ... Audhah, N. Al. (2022). Analisis Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Audit Delay. *Jurnal Kharisma*, 4(1), 105-116.
- Chaerunisa, S. ... No, J. P. (2022). Intervensi Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Lansia di Desa Mekarsari RW 12 Tambun Selatan (Behavior Intervention to Reduce Anxiety Symptoms for Elderly in Mekarsari Village RW 12 South Tambun). 1(1), 21-40.
- Dewi, Y. ... Siregar, A. Y. M. (2021). Analisis Faktor Socioeconomic Status (Ses) Terhadap Kesehatan Mental: Gejala Depresi Di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2).
<https://doi.org/10.7454/eki.v5i2.4125>
- Duarsa, A. B. S. ... Utami, S. (2021). *Buku Ajar Universitas Islam Al-Azhar*.
- Erlina, L. (2020). Efikasi Diri. In *POROS ONIM: Jurnal Sosial Keagamaan* (Vol. 1, Issue 2).
<https://doi.org/10.53491/porosonim.v1i2.33>
- Faristin, V. A. ... Venty. (2023). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa SMA*. 24(024), 8316377.
- Fatmawati, J., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa. *Penelitian Psikologi*, 9(8), 63-73.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/49470>
- Fitriya, E. ... Taupik, O. (2025). *Peran Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam*. 14(1), 1055-1064.
- Hakim, F. A. ... Karneli, Y. (2024). Pentingnya Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 5075-5084.
- Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). The Effect of Self-Efficacy on Presentation Anxiety of Grade XI Students at SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 138-159.
- Julianti, & Rahmat, I. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan di FK-KMK Universitas Gadjah Mada (Skripsi, Universitas Gadjah Mada Repository).
<https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/247157>
- Kamil, S. M. P. L. E. M. O. R. S. M. N. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Cbt Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Tahun 2019. *Ilmu Kedokteran Dan Kesehaan*, 7(3), 506-513.
- Kaplan, H. I. ... Grebb, J. A. (2010). *Sinopsis Psikiatri* (Jilid 2). Binarupa Aksara.
- Karim, A., & Ainurrohmah. (2024). the Relationship Between Religiosity and Self Efficacy With Anxiety in Facing Thesis Exams in Final Semester Students of Islamic Guidance and Counseling Study Program, Kh Mukhtar Syafaat University.

- Jurnal At-Taujih*, 4(2), 28-55.
<https://doi.org/10.30739/jbkid.v4i2.3443>
- Kuehner, C. (2020). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, 4(2), 146-158.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30263-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30263-2)
- Meidy, A. R. ... Anggraini, M. (2023). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Osce Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2019. *Jurnal malahayati*, 10(3), 1672-1680.
- Mufidah, E. F. ... Farid, M. (2022). *Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura*. 30-35.
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2021). Sleep Quality: An Evolutionary Concept Analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144-151.
<https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Novitarum, L. ... Manurung, R. A. (2020). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Osce. *Jurnal Mutiara Ners*, Vol. 1(1), 11-18.
- Nollet, M., Wisden, W., & Franks, N. P. (2020). Sleep deprivation and stress: a reciprocal relationship. *Interface Focus*, 10(3), 20190092.
<https://doi.org/10.1098/rsfs.2019.0092>
- Pane, J. P. ... Purba, B. D. (2022). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Osce Pada Mahasiswa Tingkat 2 Prodi Ners. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 726-732.
- Sahadan, V. ... Pongoh, L. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Teknik Informatika Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado (JIKMA)*, 3(2), 19-27.
- Sherwood, L. (2018). *Human physiology: From cells to systems* (9th ed.). Cengage Learning.
- Sreejesh, K. Sreenivasan, G. K. (2021). Sleep Quality and Anxiety Level among College Students. *International Journal of Research and Review*, 8(10), 271-276.
<https://doi.org/10.52403/ijrr.20211036>
- Thinagar, M., & Westa, W. (2019). Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Kedokteran dari Universitas Udayana dan Implikasinya Pada Hasil Ujian. *Intisari Sains Medis*, 8(3), 181-183.
<https://doi.org/10.15562/ism.v8i3.122>
- Wardani, F. D. ... Khoirunnisa, R. N. (2025). Adaptation and Validation of General Self-Efficacy Scale for Higher Education. 6(2), 333-346
- Wati, L., & Subroto, U. (2023). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 7(1), 1-8.
<https://doi.org/10.24912/>
- Willy, F. M., & Albert, A. M. (2012). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (2nd ed.). Airlangga University Press.
- Zahra, W. A., & Marsofiyati. (2024). Hubungan Motivasi Ekstrinsik dalam Mendorong Prestasi Belajar Peserta Didik. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(11), 234-239.