

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

Dewi Lutfianawati¹, Vira Sandayanti², Supriyati³, Adelia Sucita⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, E-mail: dewilutfi@malahayati.ac.id

ABSTRACT : THE EFFECT OF SELF EFFICACY TRAINING TO REDUCE CBT EXAM ANXIETY ON UKMPPD EXAMINATION PARTICIPANTS

Anxiety in facing the UKMPPD exam can be one of the causes that affect performance and have an impact on graduation. One of the successes of students in exams is supported by good psychological conditions, namely students have good self-efficacy. Providing self-efficacy training can help improve the self-efficacy of students who will face the UKMPPD exam. This study aims to determine the effect of self-efficacy training on anxiety facing the CBT exam in UKMPPD participants, Faculty of Medicine, Malahayati University. This research is a quasi-experimental research with pre post control group design research which was conducted on 50 participants of UKMPPD crackers, Malahayati University, Bandar Lampung. Experiments were carried out by providing self-efficacy training to the experimental group to reduce anxiety. Data were analyzed using the Mann Whitney test. The results showed that there was a decrease in the level of anxiety in facing the UKMPPD exam between students who received self-efficacy training and those who did not receive self-efficacy training. So it is necessary to have a self-efficacy training program on a regular basis for participants who will take part in UKMPPD at Malahayati University.

Keywords: Anxiety, Self Efficacy, UKMPPD

Kecemasan dalam menghadapi ujian UKMPPD dapat menjadi salah satu penyebab yang mempengaruhi performa dan berdampak pada kelulusan. Keberhasilan mahasiswa dalam ujian salah satunya didukung oleh kondisi psikis yang baik yaitu mahasiswa memiliki *self efficacy* yang baik. Pemberian pelatihan *self efficacy* dapat membantu meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa yang akan menghadapi ujian UKMPPD. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi ujian CBT pada peserta UKMPPD Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi* eksperimen dengan desain penelitian *pre post control group design* yang dilakukan kepada 50 peserta *retaker* UKMPPD Universitas Malahayati Bandar Lampung. Eksperimen yang dilakukan dengan memberikan pelatihan *self efficacy* kepada kelompok eksperimen untuk menurunkan kecemasan. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian UKMPPD antara mahasiswa yang mendapatkan pelatihan *self efficacy* dan yang tidak mendapatkan pelatihan *self efficacy*. Sehingga perlu adanya program pelatihan *self efficacy* secara berkala pada peserta yang akan mengikuti UKMPPD di Universitas Malahayati.

Kata Kunci : Kecemasan, *Self Efficacy*, UKMPPD

PENDAHULUAN

Ujian Kompetensi Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter (UKMPPD) merupakan ujian akhir yang harus ditempuh oleh mahasiswa kedokteran sebagai prasyarat mendapatkan gelar dokter. Mahasiswa dikatakan memiliki kompetensi sebagai seorang dokter jika telah menuntaskan Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi

Dokter (UKMPPD) untuk memperoleh ijazah dokter dari institusi pendidikan dan sertifikat kompetensi dari institusi yang berwenang (Konsil Kedokteran Indonesia, 2006). Hal ini sejalan dengan Undang-Undang No 20 Tahun 2013 tentang Pendidikan Dokter bahwa kelulusan UKMPPD mutlak diperlukan untuk mendapatkan

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

sertifikat tanda registrasi yang berfungsi sebagai lisensi bagi praktisi dokter.

Data menunjukkan di beberapa perguruan tinggi yang melaksanakan UKMPPD, masih terdapat mahasiswa yang belum dapat lulus UKMPPD. Misalnya di FK Universitas Lampung pada periode November 2014-Mei 2015 melaksanakan UKMPPD yang diikuti oleh 101 peserta dan 77 peserta yang lulus, di mana hasil persentase kelulusannya adalah 76,2%. Universitas Abulyatama pada periode Mei 2015 – Agustus 2016 melaksanakan UKMPPD yang diikuti oleh 251 peserta dan 79 peserta yang lulus, dengan hasil persentase kelulusannya adalah 31,4 %. Selain itu hasil UKMPPD pada bulan November 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia yang berhasil lulus berjumlah 19 orang, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada berjumlah 10 orang dan Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara berjumlah 21 orang (Lidiawati, M. & Hilda, 2018).

Sedangkan di Universitas Malahayati data tahun 2013 peserta yang tidak lulus UKMPPD dalam persentase sebesar 44,4%, tahun 2014 sebesar 53,5%, tahun 2015 sebesar 53,9%, dan 2016 sebesar 43,2%. Data yang diperoleh berdasarkan tingkat kelulusan UKMPPD mahasiswa program profesi dokter Universitas Malahayati menunjukkan angka rata rata sebesar 48,75%, artinya tingkat kelulusan peserta ujian

UKMPPD masih di bawah angka 50%. Tingkat kelulusan yang masih belum optimal dikarenakan adanya tuntutan akademik yang besar dalam menyelesaikan program profesi dokter (Santoso et al., 2017). Lebih lanjut, berdasarkan data Panitia Nasional Uji Kompetensi Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter (PNUKMPPD) tentang hasil ujian kompetensi Tahun 2019, didapatkan bahwa angka kelulusan *computer based test* (CBT) hanya 59,81%, jauh lebih rendah dibandingkan angka kelulusan OSCE yang mencapai 92,91% pada periode yang sama (Panitia Nasional Ujian Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter, 2019).

CBT atau *computer based test* merupakan ujian dengan penilaian berdasarkan kemampuan mahasiswa dalam penguasaan teori. Menurut Marry et al., (2014) ujian dipandang sebagai faktor pemicu terjadinya kecemasan. Persiapan ujian yang kurang, belajar satu malam sebelum ujian, kurangnya referensi bahan pembelajaran, faktor emosi dan pikiran yang negatif mengenai ujian juga merupakan beberapa penyebab kecemasan menghadapi ujian. Selain itu, terdapat faktor lain yang juga mempengaruhi terjadinya kecemasan pada mahasiswa kedokteran saat menghadapi ujian UKMPPD antara lain sikap pengawas ujian (*observer*), suasana lingkungan ujian, keahlian dan pengetahuan mahasiswa, dan perasaan khawatir

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

selama proses ujian atau perasaan cemas atau tidak yakin lulus ujian (Yang et al., 2014).

Berdasarkan data penelitian dari Demak et al., (2019) menyebutkan bahwa terdapat tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran menghadapi ujian blok yaitu tingkat kecemasan ringan 53%, tingkat kecemasan sedang 25,9%, tingkat kecemasan berat 20,4%. Sedangkan penelitian dari Apriady et al., (2016) mengatakan bahwa prevalensi kecemasan menjelang ujian tulis pada mahasiswa kedokteran sebesar 46,99% dengan kecemasan ringan 30,45%, kecemasan sedang 12,78%, dan kecemasan berat sebesar 3,76%. Lebih lanjut penelitian dari Asayesh et al., (2016) menyebutkan bahwa sebesar 3,4% dari mahasiswa memiliki kecemasan ujian lebih dari rata-rata. Selain itu penelitian dari Limen et al., (2018) menyebutkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian UKMPPD diantaranya yaitu kecemasan ringan 43,5%, kecemasan sedang 29%, dan kecemasan berat 8,7%. Sementara itu kecemasan menghadapi UKMPPD pada mahasiswa *first taker* pendidikan profesi dokter Universitas Malahayati yaitu kecemasan ringan 56,5% dan kecemasan sedang 42,8% (Mustofa et al., 2020).

Kecemasan dalam menghadapi ujian dapat menjadi salah satu penyebab yang mempengaruhi performa dan berdampak pada kelulusan (Limen et al., 2018). Hal ini karena

kecemasan ujian membuat orang skeptis tentang kemampuannya meskipun mereka mengetahui jawaban dari pertanyaan yang diberikan akan tetapi kecemasan membuat mereka tidak dapat menggunakan informasi yang sudah dimiliki sebelumnya untuk menjawab pertanyaan yang diajukan (Sargolzar et al., 2003). Hal ini didukung oleh beberapa penelitian terkait pengaruh kecemasan terhadap hasil belajar diantaranya yang dilakukan oleh Ikhsan (2019) pada siswa SMAN 1 Cisaat menemukan bahwa terdapat pengaruh yang sangat kuat di mana semakin tinggi kecemasan siswa, maka hasil belajar semakin rendah, begitupun sebaliknya. Lebih lanjut penelitian dari Nuraisyiah et al. (2019) di SMKN 1 Makassar menyebutkan bahwa kecemasan berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar siswa.

Gejala kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang disebabkan oleh ujian, antara lain: gejala fisik, gejala psikis, dan gejala sosial. Beberapa gangguan-gangguan fisik, psikis maupun sosial tersebut dapat mengganggu proses belajar mahasiswa, terutama sangat mengganggu mahasiswa saat ujian. Ketika mahasiswa secara fisik, psikis maupun sosial terganggu maka mahasiswa terancam gagal ketika mengikuti ujian (Mungin, 2012).

Berdasarkan penelitian terdapat beberapa intervensi yang dapat menurunkan

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

kecemasan menghadapi ujian, diantaranya yaitu pelatihan kebersyukuran (Mukhlis & Koentjoro, 2015), pelatihan berpikir positif (Pangastuti, 2014), pelatihan membaca dan mentadabburi Al-Quran (Yudhani et al., 2017), *brain gym* (Nuryanti & Purwanto, 2017), pelatihan *management stress* (Thoomaszen & Murtini, 2014), pelatihan penerapan spiritual *fredeem technique* dalam bimbingan kelompok (Yunita, 2013), serta pelatihan *self efficacy* (Nurlaila, 2011; Rachmawati et al., 2017).

Self efficacy merupakan keyakinan individu tentang kemampuan dirinya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tugas dan tindakan yang diinginkan agar mencapai hasil yang maksimal. Ketika mahasiswa memiliki *self efficacy* yang baik maka mahasiswa akan memiliki keyakinan bahwa dirinya akan berhasil dalam aspek akademisnya. Namun pada umumnya banyak mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah sehingga mengalami persoalan ketika akan menghadapi ujian, yakni mahasiswa merasa khawatir, tertekan serta takut akan kegagalan dalam ujian. Kondisi ini yang dapat menghambat keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi ujian, karena mahasiswa dalam keadaan psikis yang tidak mendukung (Mungin, 2012).

Berdasarkan beberapa penelitian tentang *self efficacy* dan kecemasan ujian, misalnya penelitian dari Permana et al., (2017) dan Putri et

al., (2017) tentang hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian. Selain itu, penelitian lain mengenai pelatihan *self efficacy* diri untuk menurunkan kecemasan ujian (Nurlaila, 2011) menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan ujian pada siswa yang mendapatkan pelatihan *self efficacy*. Penemuan tersebut menegaskan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan *self efficacy* menjadi lebih percaya dan yakin pada kemampuan mereka dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan pemaparan tersebut, pentingnya mahasiswa memiliki *self efficacy* yang tinggi sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan. Karena keberhasilan mahasiswa dalam ujian salah satunya didukung oleh kondisi psikis yang baik yaitu mahasiswa memiliki *self efficacy* yang baik. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Supriyati et al., (2019) yang berjudul "Hubungan Antara *Self efficacy* dengan Kelulusan *Retaker* UKMPPD di Universitas Malahayati" menyebutkan bahwa *self efficacy* mempengaruhi tingkat kelulusan *retaker* peserta UKMPPD sebesar 67%.

Penelitian ini menindaklanjuti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulandari (2018) yang berjudul "Hubungan Efikasi Diri

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian CBT pada Peserta Ujian Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD) di Fakultas Kedokteran Malahayati Februari 2018". Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian CBT UKMPPD pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati.

Pada penelitian ini mahasiswa akan diajarkan untuk meningkatkan kemampuan *self efficacy* dengan proses pelatihan (*experient learning*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi ujian CBT pada peserta UKMPPD Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati.

METODE

Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa peserta ujian CBT UKMPPD di Universitas Malahayati dengan jumlah 110 peserta. Sampel penelitian adalah 50 peserta *retaker* dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Setelah mendapatkan sampel penelitian, lalu pembagian subjek dengan cara *random assignment*, yaitu memberikan peluang yang sama pada setiap subjek penelitian untuk

menjadi kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Subjek penelitian adalah peserta *retaker* yang ketiga dalam mengikuti ujian CBT UKMPPD di Universitas Malahayati. Hal ini didasarkan pada penjelasan menurut teori bahwa pengalaman keberhasilan memberikan pengaruh besar pada efikasi diri seseorang karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya (Bandura et al., 1999).

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini merupakan *quasi* eksperimen dengan desain penelitian *pre post control group design*, yaitu bagian dari desain eksperimen dua kelompok (*between subject design*) yang dirancang dengan membagi subjek secara *random* ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang berada dalam kondisi eksperimen yang menerima manipulasi eksperimen, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang berada dalam kondisi kontrol yang digunakan untuk menentukan nilai dan variabel tergantung tanpa manipulasi eksperimental dari variabel bebas.

Kelompok kontrol mengikuti prosedur yang sama dengan kelompok eksperimen, kecuali

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

dalam hal manipulasi eksperimental. Pada penelitian ini kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ditentukan dengan *random assignment* dan didapati sebanyak 25 kelompok kontrol dan 25 kelompok eksperimen. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

KE : Pretest → Perlakuan → Posttest → Follow Up

KK : Pretest → Posttest → Follow Up

Pada penelitian ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan *pretest* dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan HARS, kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan di berikan pelatihan *self efficacy* sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Selanjutnya, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di lakukan post test dengan mengukur kembali tingkat kecemasannya, setelah dua minggu pengukuran tingkat kecemasan kembali dilakukan (*follow up*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis bivariat dan univariat.

Instrument Penelitian

1. Form *informed consent*, sebagai bukti bahwa subjek tidak keberatan mengikuti penelitian.
2. Skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), yaitu alat ukur untuk mengungkap kecemasan. Skala ini diperkenalkan oleh Max Hamilton. Skala

HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 syptoms yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (skala likert) antara 0 (*Nol present*) sampai dengan 4 (*severe*). Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1-14 dengan hasil: skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan; skor 14-20 = kecemasan ringan; skor 21-27 = kecemasan sedang; skor 28-41 = kecemasan berat; skor 42-52 = kecemasan berat sekali.

3. *Software* analisis data.

Alat Bantu Intervensi

1. Lembar kerja (*work sheet*)
2. Peralatan audio-visual seperti LCD, laptop, speaker, yang digunakan untuk membantu proses pelaksanaan pelatihan.
3. Modul pelatihan *self efficacy* sebagai panduan pelaksanaan program pelatihan *self efficacy*.

Tahapan Intervensi

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Malahayati Bandar Lampung pada tanggal 24-30 Agustus 2019. Sedangkan pelatihan *self efficacy* dilakukan pada tanggal 27-28 Agustus 2019, mulai dari pukul 09.00 WIB sampai pukul 11.50

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

WIB. Pada hari pertama, penelitian ini diawali dengan melakukan pengukuran kecemasan pada subjek penelitian menggunakan skala HARS. Kemudian, dua hari setelahnya diberikan intervensi berupa pemberian pelatihan *self efficacy* pada kelompok eksperimen. Pelatihan *self efficacy* adalah suatu program kegiatan dengan prinsip *experiential learning* yang bertujuan mengurangi kecemasan mahasiswa kedokteran yang akan menghadapi UKMPPD sehingga dapat memiliki keyakinan yang tinggi untuk sukses menghadapi UKMPPD.

Bentuk materi pelatihan *self efficacy* dalam penelitian ini disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Bandura et al., (1999) yaitu aspek tingkat kesulitan, aspek generalisasi, aspek tingkat kekuatan.

a. Tingkat Kesulitan

Aspek tingkat kesulitan berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang dari tuntutan sederhana, moderat sampai yang membutuhkan performansi maksimal (sulit). Aspek tingkat kesulitan memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dicoba atau yang akan dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan dan akan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Generalisasi

Aspek tingkat generalisasi mengacu pada variasi situasi di mana penilaian tentang *self-efficacy* dapat diterapkan. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki efikasi pada banyak aktifitas atau pada aktivitas tertentu saja. Dengan semakin banyak *self-efficacy* yang dapat diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi *self-efficacy* seseorang. Individu mungkin akan menilai diri merasa yakin melalui bermacam-macam aktivitas atau hanya dalam daerah fungsi tertentu. Keadaan umum bervariasi dalam jumlah dari dimensi yang berbeda-beda, diantaranya tingkat kesamaan aktivitas, perasaan dimana kemampuan ditunjukkan (tingkah laku, kognitif, afektif), ciri kualitatif situasi, dan karakteristik individu menuju kepada siapa perilaku itu ditunjukkan.

c. Tingkat kekuatan

Aspek tingkat kekuatan berkaitan dengan tingkat kemampuan individu terhadap dimensi yang terkait dengan kekuatan/kemantapan individu terhadap keyakinannya. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung pantang menyerah, ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan, dibandingkan dengan individu dengan efikasi diri rendah.

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

Tabel 1
Rancangan Intervensi

No	Aspek	Aktivitas Sesi	Tujuan
1	Tingkat Kesulitan	Mengenal potensi diri	Peserta mampu mengenali diri baik positif maupun negatif, mampu mengembangkan potensi diri dan meminimalisir kelemahan diri. Sehingga dapat mengenali tugas-tugas yang dirasa mampu untuk dilaksanakan.
2	Generalisasi	Mendeteksi sumber masalah/ketakutan dan cara mengatasi	Peserta mampu mengetahui masalah/ketakutan dan menganalisis sumber masalah/ ketakutan, serta mampu membuat cara/strategi mengatasi masalah/ketakutan tersebut.
		Diskusi kelompok	Peserta mendapatkan alternatif pemecahan masalah dari orang lain serta mendapat dukungan dari orang lain.
3	Tingkat Kekuatan	Menuliskan prestasi yang pernah diraih	Meningkatkan kepercayaan diri dan persepsi positif pada diri.
		Pemberian video motivasi	Memberikan motivasi bahwa peserta memiliki kemampuan yang lebih
		Afirmasi positif	Menginternalisasi keyakinan kemampuan yang positif di dalam diri peserta

Setelah sesi pelatihan *self efficacy* berakhir, dua hari kemudian peneliti melakukan pengukuran kecemasan kembali pada subjek penelitian baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen dengan menggunakan skala HARS. Setelah itu dilakukan *follow up* dua minggu kemudian.

ANALISIS DATA

Analisis data dilakukan dengan menggunakan *independent sample t-test* dan analisis tambahan secara kualitatif menggunakan metode wawancara untuk mengetahui efek pelatihan *self efficacy* antara sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

HASIL

Tabel 2

Rata-Rata Kecemasan

Kelompok	Min	Max	Mean	Std.Deviasi
Eksperimen	15	35	21,6	5,1
Kontrol	17	33	26,6	3,4

Tabel 3

Kategori Kecemasan Kelompok Eksperimen

Kategori	Tingkat Kecemasan	Pre Test		Post Test		Follow Up	
		F	%	F	%	F	%
0	Tidak ada	0	0	0	0	0	0
1	Ringan	2	8	19	76	24	96
2	Sedang	11	44	6	24	1	4
3	Berat	12	48	0	0	0	0
4	Sangat Berat	0	0	0	0	0	0
	Total	25	100	25	100	25	100

Tabel 4

Kategori Kecemasan Kelompok Kontrol

Kategori	Tingkat Kecemasan	Pre Test		Post Test		Follow Up	
		F	%	F	%	F	%
0	Tidak Ada	0	0	0	0	0	0
1	Ringan	2	8	3	12	4	16
2	Sedang	15	60	11	44	7	28
3	Berat	8	32	11	44	14	56
4	Sangat berat	0	0	0	0	0	0
	Total	25	100	25	100	25	100

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 2 terlihat ada perbedaan yaitu penurunan tingkat kecemasan subjek antara sebelum dan sesudah di berikan pelatihan *self efficacy* dan setelah subjek menjalani kehidupan sehari-hari. Kategori rata-rata tingkat kecemasan berada dalam *range* kecemasan ringan yaitu 96%, kecemasan ringan tidak menimbulkan efek negatif, bahkan diperlukan untuk menjadi motivasi dan dorongan seseorang untuk melakukan aktifitas dalam mencapai tujuan (Wulandari, 2018).

Lebih lanjut hasil dari data pada tabel 3 menunjukkan tingkat kecemasan kelompok kontrol pada setiap pengukuran tidak ada perubahan yang signifikan, bahkan pada saat pengukuran terakhir kategori

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

kecemasan subjek meningkat pada kecemasan berat yaitu 56%, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor waktu ujian CBT yang sudah dekat.

Uji Hipotesis

Sebelum dilakukan tahap analisis data untuk menguji hipotesis maka perlu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu berupa uji normalitas. Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, didapat *p-value* = .000 ($p > .05$) yang berarti bahwa data tidak terdistribusi normal. Maka data akan dianalisis dengan uji non parametrik yaitu uji *Mann-whitney*.

Tabel 5

Uji *Mann-whitney*

Pre test-post test	Z =-6.113 p =.000 (p < .05)	Signifikan
Pre test-Follow up	Z =-6.003 p =.000 (p < .05)	Signifikan
Post test-Follow up	Z =-3.478 p =.001 (p < .05)	Signifikan

Uji hipotesis menggunakan uji *Mann-whitney* pada 50 subjek penelitian , diperoleh hasil nilai Z= -6.113 dengan nilai $p = .000$ di mana $p < .05$, maka hipotesis diterima artinya ada perbedaan antara tingkat kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self efficacy*. Hasil selanjutnya di peroleh nilai Z = -6.003 , nilai $p = .000$ dimana $p < .05$ artinya ada perbedaan antara tingkat kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan setelah dua minggu diberikan pelatihan *self efficacy*. Hasil berikutnya di peroleh nilai Z =-3.478, nilai $p = .001$ dimana $p < .05$ artinya ada perbedaan antara tingkat kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelatihan *self efficacy* dan setelah dua minggu diberikan pelatihan *self efficacy*.

Selain itu, setelah dilakukan analisis secara kualitatif pada setiap sesi pelatihan didapati hasil bahwa mahasiswa mengalami perubahan setelah mengikuti sesi pelatihan. Misalnya, pada sesi mengenali potensi diri sebelumnya mahasiswa belum memahami kelebihan/kekurangan diri, setelah mengikuti sesi tersebut mahasiswa mampu mengenali kelebihan/kelemahan diri. Selanjutnya pada sesi mendeteksi kecemasan, mahasiswa menjadi lebih menyadari apa saja yang menjadi sumber masalah/ketakutannya. Kemudian pada sesi diskusi kelompok, pada sesi ini mahasiswa mengaku masalah atau beban tugas maupun ketakutannya, menjadi lebih ringan dan menjadi lebih yakin akan mampu menyelesaikan tugas-tugasnya. Lebih lanjut, pada sesi menuliskan prestasi yang diraih dan pemberian motivasi melalui tayangan video, mahasiswa menjadi

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

lebih yakin dengan kemampuannya dan menyadari bahwa ada banyak kemampuan yang sudah dimiliki. Mahasiswa juga menjadi lebih termotivasi untuk melakukan hal-hal yang sebelumnya dianggap sulit. Selanjutnya, pada sesi afirmasi positif, setelah mengikuti sesi ini mahasiswa menjadi lebih yakin dengan kemampuannya dan dapat lulus ujian dengan nilai yang baik. Kemudian pada sesi terakhir yaitu pemberian materi efikasi diri dan membuat *action plan*, setelah mengikuti sesi ini mahasiswa menjadi lebih memahami mengenai efikasi diri dan mampu membuat rencana yang harus dilakukan untuk dapat lulus ujian UKMPPD.

DISKUSI

Hasil analisis di atas menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang mendapat pelatihan *self efficacy* dan yang tidak mendapatkan pelatihan *self efficacy*. Pada kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan *self efficacy* mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mendapatkan pelatihan *self efficacy*. Sedangkan kelompok kontrol, tetap memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari Asayesh et al., (2016) bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan ujian mahasiswa bidang ilmu kedokteran di Qom University, di mana semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin rendah kecemasan. Selain itu, penelitian dari Permana et al., (2017) turut mendukung hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan di mana keduanya memiliki hubungan yang signifikan.

Sementara itu, berdasarkan penelitian dari Rachmawati et al., (2017) menyebutkan

bahwa terdapat perbedaan penurunan kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan *self efficacy*. Lebih lanjut penelitian dari Nurlaila (2011) yang berjudul "Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa-Siswi Yang Akan menghadapi Ujian Nasional" menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan pelatihan efikasi diri mengalami penurunan kecemasan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Hal ini turut mendukung hasil penelitian bahwa pelatihan *self efficacy* memberikan pengaruh positif dalam menurunkan kecemasan.

Lebih lanjut, berdasarkan dari hasil wawancara kepada subjek penelitian pada kelompok eksperimen setelah mengikuti pelatihan *self efficacy* subjek mengaku merasa lebih rileks dan tenang, serta yang semula kepala terasa berat merasa lebih ringan dan mampu berfikir lebih jernih dan fokus. Selain itu, subjek mampu menganalisis kemampuan diri sehingga dapat membuat strategi yang harus dilakukan agar lebih berkembang optimal serta memandang dirinya

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

lebih positif dan memiliki motivasi untuk lebih giat belajar dengan menggunakan metode yang sesuai dengan keadaan pribadi. Hal ini senada dengan penelitian dari Nurlaila (2011) pelatihan *self efficacy* memberikan perubahan-perubahan di antaranya peserta mempunyai persepsi positif.

Subjek juga merasa mendapatkan dukungan dari teman-temannya sehingga merasa tidak sendiri dan menjadi lebih semangat dan yakin. Selain itu, subjek juga mampu membuat rencana dengan detail dan kongkret untuk menghadapi ujian CBT, subjek merasa lebih siap dan tidak takut lagi menghadapi ujian, subjek juga memiliki keyakinan kemampuan diri untuk dapat lulus ujian. Hal ini juga sesuai dengan penelitian dari Nurlaila (2011) bahwa setelah mengikuti pelatihan *self efficacy*, kecemasan peserta menurun, sedangkan motivasi dan daya juangnya meningkat.

Lebih lanjut, setelah dua minggu kemudian dan dilakukan *follow up* subjek merasa secara fisik lebih sehat, tidak sakit kepala, sakit pundak dan sakit punggung, maupun masalah pencernaan, dan dapat tidur dengan lelap. Subjek dapat menjalankan rencana yang di buat, sehingga kehidupan lebih teratur dan terarah.

Hal ini menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti pelatihan *self efficacy* menjadi lebih percaya dan yakin pada kemampuan mereka dalam menghadapi Ujian CBT UKMPPD. Menurut Al-Darmaki (2004) bahwa setelah

pelatihan *self efficacy* maka harga diri peserta pelatihan akan lebih meningkat, kecemasan menurun, penyelesaian masalah lebih efektif, tingkat kepuasan lebih tinggi dan harapan terhadap hasil lebih tinggi.

Hal tersebut karena *self efficacy* berguna untuk melatih individu bangkit dari perasaan cemas yang menyebabkan keyakinan dirinya menjadi rendah (Rachmawati et al., 2017). *Self efficacy* mengacu pada keyakinan akan kemampuan yang dimiliki individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif serta tindakan-tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. Keyakinan individu untuk melakukan suatu tindakan mempengaruhi aktivitas serta usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi kesulitan penyelesaian tugas. Artinya keyakinan tersebut akan memotivasi individu untuk mencapai hasil yang maksimal (Feist & Feist, 2002)

Lebih lanjut *self efficacy* sangat mempengaruhi mekanisme perilaku manusia. Individu yang diresahkan dengan perasaan cemas menghadapi ujian cenderung mengalami tekanan dan kekhawatiran mengenai hasil ujian (Liebert & Morris, 1967) sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* tinggi tidak akan mencemaskan hasil ujiannya (Barrows et al., 2013).

Self efficacy juga mempengaruhi besar usaha dan ketahanan individu dalam menghadapi

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

kesulitan. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi memandang tugas-tugas sulit sebagai tantangan untuk menghadapinya daripada sebagai ancaman untuk dihindari (Rambe, 2017). Begitu juga ujian UKMPPD yang harus dihadapi, dengan *self efficacy* yang tinggi, mahasiswa akan mampu menghadapi ujian dan menurunkan kecemasan.

Pada penelitian ini, pelatihan *self efficacy* yang dilakukan untuk membantu subjek yang memiliki kecemasan saat menghadapi Ujian CBT UKMPPD. Menurut Johnson & Johnson dalam bukunya yang berjudul "*joining together. group theory and group skills*" pelatihan dibuat berdasarkan prinsip belajar mengalami (*experience Learning*) yang prosesnya tidak hanya dilakukan dengan pemberian materi saja tetapi peserta juga diberi kesempatan untuk mengalami secara langsung perilaku-perilaku yang dilatihkan dalam bentuk tugas atau permainan yang bermakna (Berscheid, 1982). Peserta pelatihan *self efficacy* memperoleh pengalaman melalui permainan, diskusi, pengisian lembar kerja, ceramah dan latihan sehingga membuat persepsi positif terhadap diri mereka dan yakin akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi Ujian CBT UKMPPD sehingga kekhawatiran atau kecemasan akan kegagalan dapat berkurang.

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan penelitian. Adapun keterbatasan

pada penelitian ini diantaranya yaitu kelompok kontrol pada penelitian ini tidak mendapatkan perlakuan apapun. Selain itu, dalam sesi diskusi kelompok, waktu yang diberikan masih kurang, sehingga terdapat beberapa peserta yang ketika bercerita harus terpotong oleh waktu. Kemudian pada saat *follow up*, penelitian ini lebih menekankan pada ukuran kuantitatif dan tidak semua peserta diukur secara kualitatif.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Pelatihan *Self efficacy* (Keyakinan Kemampuan Diri) Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian CBT Pada Peserta Ujian UKMPPD Di Universitas Malahayati, maka didapatkan kesimpulan ada perbedaan antara tingkat kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelatihan *self efficacy* dan setelah dua minggu diberikan pelatihan *self efficacy*.

Adapun saran yang dapat diajukan dari hasil penelitian ini yaitu bagi penelitian selanjutnya diharapkan agar tetap memberikan perlakuan kepada kelompok kontrol baik secara placebo maupun perlakuan yang sama dengan kelompok eksperimen. Perlakuan ini dapat diberikan setelah pengukuran selesai. Selanjutnya, dalam penerapan modul pelatihan, sebaiknya pada proses diskusi diberikan lebih banyak waktu,

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

sehingga peserta dapat mengungkapkan gagasan dengan leluasa. Selain itu, pengukuran kualitatif hendaknya dilakukan kepada semua peserta untuk lebih mendukung hasil penelitian. Lebih lanjut, bagi pihak universitas sebaiknya perlu dijadikan satu program untuk melakukan pelatihan *self efficacy* secara berkala pada peserta yang akan mengikuti UKMPPD di Universitas Malahayati, mengingat hasil penelitian ini mendukung temuan bahwa pelatihan *self efficacy* dapat menurunkan tingkat kecemasan peserta yang akan menghadapi UKMPPD.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Darmaki, F. R. (2004). Counselor training, anxiety, and counseling self-efficacy: Implications for training psychology students from the united arab emirates university. *Social Behavior and Personality*, 32(5). <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.5.429>
- Apriady, T., Yanis, A., & Yulistini, Y. (2016). Prevalensi Ansietas Menjelang Ujian Tulis pada Mahasiswa Kedokteran Fk Unand Tahap Akademik. *Jurnal Kesehatan Andalas*,5(3). <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.596>
- Asayesh, H., Hosseini, M. A., Sharififard, F., & Kharameh, Z. T. (2016). The relationship between self-efficacy and test anxiety among the paramedical students of Qom University of medical sciences. *Journal Of Advances In Medical Education (JAMED)*, 1(3).
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*,13(2). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Barrows, J., Dunn, S., & A. Lloyd, C. (2013). Anxiety, Self-Efficacy, and College Exam Grades. *Universal Journal of Educational Research*,1(3),204–208. <https://doi.org/10.13189/ujer.2013.010310>
- Berscheid, E. (1982). Joining Together: Group Theory and Group Skills. 2nd ed. *PsycCritiques*,27(9). <https://doi.org/10.1037/021500>
- Demak, I. P. K., Muharram, D. N., & Salman, M. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Blok Universitas Tadulako 1 Medical Education Unit, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako Departemen Histologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako. *Molucca Medica*, 12(1),11–17. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/molucca-medica/article/view/1123>
- Feist, J., & Feist, G. . (2002). *Theories of personality (5thed)*. McGraw Hill.
- Ikhsan, M. (2019). Pengaruh Kecemasan Matematis Terhadap Hasil Belajar Matematika. *De Fermat: Jurnal Pendidikan Matematika*,2(1),1–6. <https://doi.org/10.36277/deferfat.v2i1.28>
- Konsil Kedokteran Indonesia. (2006). Standar Pendidikan Profesi Dokter. In *Konsil Kedokteran Indonesia*. Konsil Kedokteran Indonesia.
- Dewi Lutfianawati**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id
- Vira Sandayanti**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com
- Supriyati**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: supriyati@malahayati.ac.id
- Adelia Sucita**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20(3). <https://doi.org/10.2466/pr0.1967.20.3.975>
- Limen, G., Runtuwene, J., & Wagiu, C. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi UKMPPD OSCE dengan Nilai UKMPPD Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 10(3), 159. <https://doi.org/10.35790/jbm.10.3.2018.21981>
- Marry, R., Marslin, D., Franklin, G., & Sheeba, C. (2014). Test Anxiety Levels of Board Exam Going Indonesian Journal of Health Development Students in Tamil Nadu India. *Biomed Research International*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4129138/>
- Meri Lidiawati, & Hilda. (2018). Hubungan Bimbingan Belajar UKMPPD dengan Kelulusan UKMPPD Computer Based Test Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Periode Mei 2017. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 2(1), 63–68.
- Mukhlis, H., & koentjoro. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 203–215.
- Mungin, E. W. (2012). *Kondisi Psikologis Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional (Cara Mengatasinya)*. Abkin.Org.
- Mustofa, F. L., Oktobiannobel, J., & Sulesa. (2020). Gambaran kecemasan dalam menghadapi ujian osce ukmppd pada mahasiswa . *Jurnal Medika Malahayati*, 4(2), 137–145.
- Nuraisyiah, N., Nurdiana, N., & Ma'ruf, M. I. (2019). Pengaruh Gangguan Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMK Negeri 1 Makassar. *JEKPEND: Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 2(2), 10. <https://doi.org/10.26858/jekpend.v2i2.9688>
- Nurlaila, S. (2011). Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.24127/gdn.v1i1.348>
- Nuryanti, & Purwanto, S. (2017). Efektivitas Brain Gym Dalam Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 2, 10–12.
- Pangastuti, M. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Siswa SMA. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01), 32–41. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.367>
- Panitia Nasional Ujian Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter. (2019). *Daftar Nilai Hasil Ujian Periode Februari 2018*. <http://aktivasi.pnukmppd.dikti.go.id>
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 51–68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa. *Happiness*, 1(2), 111–124.

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: adelia.sct5@gmail.com

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN CBT PADA PESERTA UKMPPD

- Rachmawati, F. A., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2017). Pelatihan Efikasi Diri Islami Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 52–63. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.v0i9.iss1.art4>
- Rambe, Y. S. (2017). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) Di SMK Swasta PAB 12 Saentis The Relationship Between Self Efficacy And Social Support With Student ' s Anxiety Facing The Computer Base. *Analitika*, 9(1), 60–68.
- Santoso, S., Lusida, N., Farida, I., & Husaeni, A. (2017). Analisis Efektivitas Pembimbingan Mahasiswa dalam Persiapan Mengikuti UKMPPD (Uji Kompetensi Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter) Terhadap Kelulusan UKMPPD Nasional Periode 2016. *Proceeding Annual Meeting APKMM Ke-5*. <http://aktivasi.pnukmppd.dikti.go.id>
- Sargolzari, M., Samari, A., & Keyrodi, A. (2003). Neuro linguistic programming and cognitive-behavioral approach in the management of test anxiety. *Journal of Mental Health*, 68–54.
- Supriyati, S., Setiawati, O. R., & Sandayanti, V. (2019). Hubungan Antara Self Efficacy (Keyakinan Kemampuan Diri) Dengan Kelulusan Retaker Ukmppd Di Universitas Malahayati. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(1), 29–36. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i1.963>
- Thoomaszen, F. W., & Murtini, M. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 11(2), 79. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v11i2.2331>
- Pendidikan Dokter, Pub. L. No. 20, Undang-Undang (2013).
- Wulandari, D. (2018). *Hubungan Self efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian CBT Pada Peserta Ujian Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD) Di Fakultas Kedokteran Malahayati Februari 2018*. Universitas Malahayati.
- Yang, R. J., Lu, Y. Y., Chung, M. L., & Chang, S. F. (2014). Developing a short version of the test anxiety scale for baccalaureate nursing skills test - A preliminary study. *Nurse Education in Practice*, 14(6). <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2014.05.007>
- Yudhani, E., Suharti, V., Adya, A., & Utami, E. S. (2017). *Efektivitas Membaca dan Mentadabburi Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Siswa yang akan Menghadapi Ujian Sekolah*. 2(April), 23–31.
- Yunita, E. (2013). Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal BK UNESA*, 03(1), 291–297. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3445/5735>

Dewi Lutfianawati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: phiya.vira@gmail.com

Supriyati, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: supriyati@malahayati.ac.id

Adelia Sucita, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: adelia.sct5@gmail.com