

Peran kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran

Hagelin Putri Agus dan Ni Made Ari Wilani

*Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
Ariwilani@unud.ac.id*

Abstrak

Mahasiswa tahun pertama sangat membutuhkan bantuan selama periode awal di perguruan tinggi. Masalah dan konflik yang dihadapi di tahun pertama adalah penyesuaian akademik seperti, perubahan gaya belajar dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, dan target pencapaian nilai. Mahasiswa kedokteran rentan mengalami kecemasan, karena sistem belajar pada program studi pendidikan dokter yang kompleks dan padat. Adanya tuntutan akademik, harapan keluarga dan masyarakat juga turut meningkatkan beban psikologis mahasiswa yang dapat berakibat pada kecemasan. Dalam hal ini salah satu rangsangan yang membangkitkan kecemasan adalah situasi saat ujian. Kecemasan menghadapi ujian adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan yang mengakibatkan mahasiswa mengalami perasaan khawatir dan takut, karena memikirkan penilaian dari hasil belajarnya selama pendidikan. Banyak faktor yang dapat memengaruhi kecemasan mahasiswa tahun pertama saat menghadapi ujian salah satunya adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kecakapan emosi untuk mengendalikan diri sendiri, daya tahan ketika menghadapi rintangan, mengendalikan impuls, mengatur suasana hati serta mengelola kecemasan agar tidak mengganggu kemampuan berpikir serta mampu berempati dan berharap. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa tahun pertama yang akan menghadapi ujian. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2017 yang berjumlah 100 orang. Hasil uji regresi linear sederhana mendapatkan hasil nilai R^2 mendapatkan nilai sebesar 0,097 yang artinya kecerdasan emosional memberikan sumbangan sebesar 9,7%, sedangkan sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain di luar variabel kecerdasan emosional.

Kata kunci: Kecemasan menghadapi ujian, kecerdasan emosional, mahasiswa tahun pertama

Abstract

First-year students desperately need assistance during the initial period in college. Problems and conflicts faced in the first year are academic adjustments such as changes in learning styles from high school to college, lecture assignments, and achievement of value targets. Medical students are prone to anxiety, because the learning system in the students study program for the education of doctors is complex and dense. The existence of academic demands, family and community expectations also increase the burden of student study which can result in anxiety. In this case one of the stimulant that arouse anxiety is the situation at the time of the exam. Fear to face an exam is an unpleasant condition or anxiety feeling that could cause a college student having an excessive anxiety feeling, because they think too much about the assessment for their studying result during the education process. There are many factors that could affect a first year college student anxiety to face an exam, one of them is an emotional intelligence. Emotional intelligence is an ability of a self control, an endurance to face obstacles, to control impulse, to set up mood, to manage anxiety so it wont affect the ability to think, also ability to empathize and hope. This research is intended to know the correlation between emotional intelligence and the anxiety of a first college student study program for the education of doctors that will face an exam. The subject in this research are 100 first-year students study program for the education of doctors of the medical faculty of Udayana University class 2017. The results of simple linear regression test showed that the R^2 value of 0,097, wich means that emotional intelligence contributed 9.7%, while the rest is determined by other factors outside the emotional intelligence variable.

Keywords: Anxiety facing exams, emotional intelligence, first year students

LATAR BELAKANG

Mahasiswa tahun pertama merupakan status seseorang di tahun pertama kuliah. Memasuki dunia perguruan tinggi merupakan perubahan besar bagi kehidupan seseorang (Greenberg, 1999; Santrock, 2006). Hal ini dikarenakan adanya masa transisi dari pendidikan Sekolah Menengah Atas menuju pendidikan perguruan tinggi. Periode ini tentunya sangat menekan bagi diri mahasiswa tahun pertama karena mahasiswa harus melakukan adaptasi dengan situasi-situasi dan tuntutan baru yang ada di perguruan tinggi. Peralihan yang terjadi padaseseorang dari siswa senior di Sekolah Menengah Atas menjadi mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi mengulang fenomena *top-dog phenomenon* yaitu seseorang yang pada mulanya berada pada posisi sebagai siswa tertua dan terkuat, menjadi siswa termuda dan terlemah (Santrock, 2007).

Peralihan yang terjadi seringkali mengakibatkan perubahan dan stres bagi mahasiswa tahun pertama, hal ini dikarenakan mahasiswa dihadapkan dengan lingkungan baru dan tidak sedikit mahasiswa tahun pertama kesulitan untuk mengatasi masalah dan konflik (Papalia, 2009). Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan pada tahun 2004 terhadap 300.000 mahasiswa tahun pertama di 500 sekolah tinggi dan universitas, mendapatkan hasil bahwa mahasiswa tahun pertama menunjukkan stres sebagai bentuk reaksi terhadap masa transisi (Santrock, 2007).

Pada umumnya, seseorang memasuki dunia perkuliahan pada tahap perkembangan remaja akhir yaitu usia 18 tahun (Hurlock, 1980). Selain menghadapi fenomena *top-dog*, masalah lain yang dihadapi mahasiswa adalah relasi dengan pendidik/dosen. Menurut Gunarsa (2000) hubungan yang terjadi antara dosen dengan mahasiswa juga terasa berbeda jika dibandingkan dengan hubungan guru dengan siswa saat masih dibangku sekolah, hal ini karena jumlah mahasiswa di perguruan tinggi begitu besar jika dibandingkan dengan sekolah. Selain itu, perhatian yang diberikan dosen kepada mahasiswa lebih sedikit jika dibandingkan perhatian guru kepada siswa.

Mahasiswa perguruan tinggi tingkat pertama sangat membutuhkan bantuan selama periode awal di perguruan tinggi. Kelulusan dari Sekolah Menengah Atas melibatkan hilangnya identitas dan perlunya evaluasi ulang serta komitmen terhadap tujuan yang sering kali tidak bisa diperoleh mahasiswa yang baru masuk sebelum bergabung dalam populasi mahasiswa perguruan tinggi. Pada tahun pertama kuliah, mahasiswa akandituntut untuk dapat mengatasi masalah dan konflik yang dialaminya selama berada di perguruan tinggi dan melakukan penyesuaian pada lingkungan baru. Kegagalan mahasiswa dalam mengatasi permasalahan dan melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan tersebut akan memicu timbulnya depresi dalam diri mahasiswa (Fisher, 1988; Mazure, 1998; Rey, 2002).

Kondisi yang digambarkan tersebut sejalan dengan kondisi yang disebutkan oleh Pennebaker, Colder, dan Sharp (1990) bahwa para mahasiswa tahun pertama akan dihadapkan pada beberapa kejadian baru seperti perubahan sistem pendidikan

dan pertentangan dengan sistem nilai. Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu mahasiswa yang rentan mengalami kecemasan, hal ini dikarenakan sistem belajar yang diterapkan pada program studi pendidikan dokter yang begitu kompleks dan padat. Dengan adanya tuntutan-tuntutan akademik, harapan yang ditanamkankeluarga kepada mahasiswa dan harapan masyarakat juga turut berperan dalam meningkatkan beban studi yang berakibat pada peningkatan kecemasan pada mahasiswa.

Perbedaan juga terjadi antara ujian yang dihadapi siswa saat sekolah menengah atas dengan ujian yang dihadapi oleh mahasiswa kedokteran. Ujian saat menengah atas untuk menambah bobot penilaian yang relatif kecil terhadap nilai pelajaran siswa secara keseluruhan, sedangkan ujian yang dihadapi oleh mahasiswa kedokteran memiliki persentase yang lebih besar terhadap nilai akhir mahasiswa, karena menentukan kelanjutan mahasiswa kedokteran untuk melanjutkan ujian OSCE. Jenjang pendidikan diterapkan pada Program Studi Pendidikan Dokter terdiri dari dua yaitu Fase Akademik/Sarjana (Semester I-VII) dan Fase Profesi (Semester VIII-X). Kurikulum fase akademik dibagi menjadi blok-blok dengan total beban studi 166 SKS. Nilai kelulusan Blok adalah minimal 65. Bagi mahasiswa yang belum lulus, wajib menempuh remedial. Pada semester pertama apabila mahasiswa tidak lulus lebih 50% dari keseluruhan blok yang berjalan pada satu semester maka mahasiswa diberikan peringatan secara tertulis. Memasuki semester dua apabila mahasiswa tidak lulus lebih 50% dari keseluruhan blok secara kumulatif (semester I-II) maka mahasiswa diberikan peringatan keras secara tertulis, dan disarankan untuk turun tingkat, mengundurkan diri atau pindah program studi (Peraturan Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 2017).

Dengan sistem pendidikan yang telah diatur sedemikian rupa, maka salah satu rangsangan yang dapat membangkitkan kecemasan pada diri mahasiswa adalah situasi saat ujian. Hal ini diperkuat dengan pendapat Djiwandono (2002), yaitu timbulnya kecemasan yang paling besar adalah pada saat mahasiswa menghadapi ujian. Studi pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui permasalahan mahasiswa dilakukan pada bulan Juni tahun 2017 menggunakan kuisioner tertutup dengan dua alternatif jawaban yaitu iya dan tidak dengan responden yaitu mahasiswa tahun pertama Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang berjumlah 45 orang. Kuesioner yang digunakan dalam studi pendahuluan ini menggunakan kuesioner yang mengacu pada aspek-aspek kecemasan menurut Greenberger dan Padesky (2004), untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa baru saat menghadapi ujian. Hasil yang didapatkan dari studi pendahuluan ini sebanyak 24 orang dari 45 orang mahasiswa mengalami kecemasan, sehingga dapat dikatakan sebagian mahasiswa tahun pertama mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian (Agus, 2018).

Perngertian kecemasan itu sendiri adalah perasaan ketakutan, baik realistis maupun tidak realistis (Clahoun & Acocella, 1990). Ketika menghadapi sesuatu yang mengancam atau *stressor* sebagian besar dari individu akan merasakan kecemasan. Kecemasan akan dianggap abnormal ketika kecemasan tersebut terjadi dala situasi yang dapat diatasi oleh

sebagian besar orang. Artinya, jika sebagian besar orang mampu mengatasi kesulitan yang samadengan lebih mudah, sedangkan seseorang merasa kesulitan yang sama tersebut merupakan masalah yang besardan dirinya merasa tidak berdaya untuk menghadapinya (Atkinson, Atkinson & Hilgard, 1991).

Pada umumnya mahasiswa menganggap bahwa ujian adalah mimpi buruk yang menakutkan, jika memikirkan ujian mahasiswa akan merasa perut sakit, merasa gelisah, menggigil, mulai berkeringat dan sering ke kamar kecil, ketika ujian dimulai mahasiswa mulai merasa panik dan sulit untuk berkonsentrasi sehingga tidak dapat menyelesaikan ujian dengan baik (Calhoun & Acocella, 1990). Semakin individu cemas terhadap tes, semakin mengurangi atensi yang diberikan pada ujian (Zulkarnain & Noviiadi, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Sarason dan Davidson (dalam Djiwandono, 2002) menemukan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan yang tinggi cenderung mendapatkan skor yang lebih rendah daripada skor mahasiswa yang kurang cemas.

Kecemasan terhadap ujian bisa terjadi apabila lingkungan kuliahnya *stressful*. Dengan kata lain, adanya tuntutan yang tinggi serta situasi kelas yang kompetitif akan menumbuhkan kecemasan terhadap ujian pada diri mahasiswa (Zulkarnain & Noviiadi, 2009). Menurut hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu mahasiswa fisioterapi, subjek mengatakan bahwa merasakan perbedaan yang sangat signifikan antara masa sekolah menengah atas dan perguruan tinggi. Hal yang dirasakan, ketika di perguruan tinggi mahasiswa lebih individual dibandingkan saat masih di Sekolah Menengah Atas (Agus, 2018). Hasil wawancara tersebut menguatkan pernyataan dari Fisher, (1988); Mazure, (1998); Rey, (2002) bahwa kegagalan mahasiswa dalam mengatasi permasalahan dan melakukan penyesuaian pada kejadian yang menekan bisa memicu tumbuhnya depresi dalam diri mahasiswa. Hal ini akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran mahasiswa selama kuliah.

Bagi mahasiswa nilai ujian merupakan tujuan utama yang harus diraih. Adanya tuntutan tersebut seringkali membuat mahasiswa menjadi cemas, terutama saat ujian dimulai. Turmudhi (2004) menyatakan kecemasan yang dialami mahasiswa dapat membuat kemungkinan gagal ujian pada mahasiswa semakin besar dan berdampak mengalami sakit psikomatik dan problem dalam berinteraksi-sosialnya. Hal ini dapat berpengaruh pada daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis dan kreativitas mahasiswa selama belajar.

Kecemasan adalah hasil dari proses psikologis dan fisiologis dalam tubuh manusia yang dirasakan sebagai reaksi terhadap bahaya yang mungkin menimbulkan bencana, terutama jika ada tekanan pada perasaan atau tekanan jiwa dan orang yang bersangkutan tidak dapat mengendalikan situasi yang dialaminya (Ramaiah, 2003). Menurut Atkinson, dkk (1991) orang dapat mengalami kecemasan jika menghadapi situasi yang berada diluar kendalinya sehingga tidak mampu untuk mengendalikan yang sedang dialami. Hal ini karena perasaan cemas merupakan salah satu emosi yang sangat tidak

menyenangkan. Terkait dengan emosi ada suatu istilah yang disebut dengan kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, dan memilah-milah perasaan untuk dapat memandu pikiran dan tindakan (Goleman 2005). Bukti-bukti yang memperlihatkan bahwa orang dengan emosi yang cakap, dapat mengetahui dan menangani perasaannya sendiri dengan baik, serta mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain, tentu memiliki keuntungan pada kehidupannya baik dalam hubungan asmara, hubungan kerja, pendidikan ataupun persahabatan (Goleman, 2000).

Menurut pandangan kognitif, bahwa reaksi emosi muncul bila individu mengalami situasi tertentu. Reaksi emosi yang terjadi pada diri seseorang ditentukan dari bagaimana individu menginterpretasikan pengalamannya terhadap situasi yang dihadapinya (Burns, 1988). Pemikiran dari individu terhadap situasi yang menekan akan menentukan kualitas dan intensitas dari reaksi emosi (Lazarus, 1991). Martin dan Dahlen (2005) dalam penelitiannya menemukan hasil bahwa pemikiran yang negatif dapat memunculkan reaksi emosi yang negatif pada diri seseorang. Pemikiran tersebut adalah pemikiran menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain dan lingkungan, ruminasi dan katastrofi. Keempat pemikiran tersebut dapat menurunkan penilaian positif dan penerimaan pada situasi yang dihadapi.

Emosi terjadi sebelum seseorang menyadari perasaan itu sendiri. Ada dua tahap emosi, yaitu sadar dan bawah sadar. Emosi yang bergejolak di bawah ambang kesadaran dapat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang menerima dan bereaksi, meskipun tidak mengetahui bagaimana emosi bekerja. Kesadaran diri emosional merupakan fondasi utama kecerdasan emosional karena mampu melepaskan suasana hati yang tidak menyenangkan (Goleman, 2015).

Menurut Goleman (2015) menjaga agar emosi dapat terkendali merupakan kunci menuju emosi yang baik, jika seseorang mengalami reaksi emosi yang berlebihan dengan intensitas terlampau tinggi selama waktu yang lama tentu akan mengganggu kestabilan. Bila emosi berlangsung dengan intensitas yang tinggi dan melampaui titik yang wajar, emosi tersebut akan beralih menjadi hal-hal yang ekstrem seperti kecemasan kronis, amarah yang tidak terkendali, dan depresi. Jika mahasiswa tidak dapat mengendalikan emosi saat menghadapi ujian, maka akan memunculkan perasaan cemas. Menurut penelitian Thaib (2013), kecerdasan emosional dapat dinyatakan sebagai salah satu faktor penting dan harus dimiliki oleh siswa yang memiliki kebutuhan untuk dapat meraih prestasi belajar yang lebih baik disekolah serta menyiapkan mereka untuk dapat menghadapi dunia nyata.

Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang berkembang dengan baik, maka akan mampu menghadapi perasaan cemas saat menghadapi ujian, karena dapat mengumpulkan kendali pada setiap situasi yang dihadapinya. Sednagkan banyak hal dan faktor yang dapat memengaruhi kecerdasan emosional mahasiswa tahun pertama saat menghadapi ujian. Hal inilah yang melatar belakangi tujuan

dari penelitian ini, untuk mengetahui Peran Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran.

METODE PENELITIAN

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kecemasan menghadapi ujian serta variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional. Definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan menghadapi ujian suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan yang mengakibatkan mahasiswa mengalami perasaan khawatir dan takut, karena ujian merupakan suatu penilaian dari proses belajar mengajar yang menentukan mahasiswa selama pendidikan.

Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kecakapan emosi untuk mengendalikan diri sendiri dan memiliki daya tahan ketika menghadapi rintangan, mampu mengatur suasana hati dan mampu mengelola kecemasan agar tidak mengganggu kemampuan berikir serta mampu untuk berempati dan berharap.

Responden

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2017 yang berjumlah 237 orang. Karakteristik populasi dalam penelitian ini antara lain pertama, subjek merupakan mahasiswa angkatan 2017. Kedua, subjek sedang menempuh pendidikan dokter tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Skala yang disebar pada proses pengambilan data adalah sebanyak 237 skala, namun hanya 100 skala yang diisi lengkap dan dapat dianalisis.

Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2017. Penelitian dilaksanakan dengan cara bertemu secara langsung dengan subjek yang memenuhi kriteria di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Alat Ukur

Alat ukur penelitian ini menggunakan skala kecerdasan emosional dan skala kecemasan menghadapi ujian. Skala kecerdasan emosional yang digunakan disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi-dimensi kecerdasan emosional menurut Goleman (2015), dan skala kecemasan menghadapi ujian disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi-dimensi kecemasan menurut Greenberger dan Padesky (2004).

Skala kecerdasan emosional terdiri dari 42 item pernyataan dan skala kecemasan menghadapi ujian terdiri dari 30 item

pernyataan. Skala ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Menurut Azwar (2003), validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Pada penelitian ini, uji validitas konstruk dilakukan dengan melihat koefisien korelasi item total sebesar 0.3 apabila korelasi tiap faktor tersebut positif dan besarnya 0.3 ke atas maka faktor tersebut merupakan konstruk yang kuat (Sugiyono, 2014) Teknik pengukuran reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cronbach Alpha* dimana suatu instrumen dinyatakan reliabel bila koefisien reliabilitasnya minimal 0.6 (Sugiyono, 2014).

Penyebaran skala uji coba alat ukur dilaksanakan sebanyak dua kali yaitu pertama pada tanggal 9 sampai 10 November 2017 yang diberikan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik angkatan 2017 Universitas Udayana. Setelah pelaksanaan uji coba skala kedua, skala kecemasan menghadapi ujian tidak memenuhi syarat uji validitas dan reliabilitas sehingga dibutuhkan uji coba skala kedua yang dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017.

Hasil uji validitas kecerdasan emosional menunjukkan item yang dinyatakan valid sebanyak 42 item, sedangkan 14 item dinyatakan gugur karena memiliki skor korelasi item dibawah 0.3. Hasil uji reliabilitas skala kecerdasan emosional menunjukkan koefisien *Alpha* sebesar 0,927 yang berarti bahwa skala ini mampu mencerminkan 92,70% variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kecerdasan emosional layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur taraf kecerdasan emosional

Hasil uji validitas kecemasan menghadapi ujian menunjukkan item yang dinyatakan valid sebanyak 42 item, sedangkan 24 item dinyatakan gugur karena memiliki skor korelasi item dibawah 0.3. Hasil uji reliabilitas skala kecemasan menghadapi ujian menunjukkan koefisien *Alpha* sebesar 0,924 yang berarti bahwa skala ini mampu mencerminkan 92,40% variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kecemasan menghadapi ujian layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur taraf kecemasan menghadapi ujian.

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis dilakukan apabila data penelitian telah melewati syarat uji asumsi yaitu uji normalitas, dan uji linearitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, dan uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji *Compare Means*. Setelah melakukan uji asumsi, data penelitian dianalisis dengan menggunakan metode analisis regresi linier sederhana agar lebih spesifik mengetahui arah hubungan antar variabel serta kontribusi yang diberikan kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi ujian.. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS release 20.0*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh bahwa total subjek berjumlah 100 orang dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 69 orang dan laki-laki sebanyak 31 orang. Mayoritas subjek penelitian adalah berusia 18 tahun yaitu sebanyak 81 orang.

Deskripsi Data Penelitian

Hasil deskripsi penelitian variabel kecerdasan emosional dan kecemasan menghadapi ujian dapat dilihat pada tabel 1 (terlampir).

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki mean teoretis sebesar 105 dan mean empiris sebesar 131,65 dengan perbedaan sebesar 26,65. Hal ini menandakan subjek penelitian memiliki taraf kecerdasan emosional yang tinggi karena nilai mean empiris lebih besar daripada mean teoretis ($131,65 > 105$). Berdasarkan penyebaran frekuensi, subjek dalam penelitian ini menghasilkan rentang skor antara 109 sampai dengan 159, serta 100% subjek memiliki skor diatas mean teoretis.

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel kecemasan menghadapi ujian memiliki mean teoretis sebesar 105 dan mean empiris sebesar 105,5 dengan perbedaan sebesar 0,5. Hal ini menandakan subjek penelitian memiliki taraf kecemasan yang sedang karena nilai mean empiris lebih besar daripada mean teoretis ($105,5 > 105$). Berdasarkan penyebaran frekuensi, subjek dalam penelitian ini menghasilkan rentang skor antara 76 sampai dengan 137, serta 49% subjek memiliki skor diatas mean teoretis.

Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan dengan analisis *Kolmogorov Smirnov* dimana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil $p > 0,05$. Tabel 2 menunjukkan bahwa data variabel kecemasan menghadapi ujian berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,732 dengan signifikansi 0,657 ($p > 0,05$). Data pada variabel kecerdasan emosional berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,692 dengan signifikansi 0,720 ($p > 0,05$).

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Langkah kerja untuk melakukan uji linieritas adalah dengan melihat *compare mean* lalu menggunakan *test of linearity*. Hubungan dua variabel dikatakan signifikan linier jika $p < 0,05$. Tabel 3 menunjukkan hubungan yang linear antara kecemasan menghadapi ujian dan kecerdasan emosional dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kecemasan menghadapi ujian dengan kecerdasan emosional.

Berdasarkan uji normalitas, dan uji linearitas yang telah dilakukan maka dapat dikatakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal, dan menunjukkan hubungan yang linear sehingga dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu analisis hipotesis.

Uji Hipotesis

Hasil uji regresi berganda variabel kecemasan menghadapi ujian dan kecerdasan emosional adalah sebagai berikut tabel 4 (terlampir)

Pengujian hipotesis menggunakan informasi dari sampel dan teori probabilitas untuk menentukan apakah hipotesis yang dibuat secara statistik mampu diterima atau ditolak. Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara mengenai permasalahan penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini, uji hipotesis menggunakan metode analisis regresi linear sederhana dengan bantuan *software SPSS release 20.0*. Tabel 5 menunjukkan bahwa koefisien regresi (R) sebesar 0,312 dengan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,097, yang berarti bahwa kecerdasan emosional memberikan sumbangan terhadap kecemasan menghadapi ujian dengan sumbangan efektif sebesar 9,7%, sedangkan 90,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 6 menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki koefisien beta terstandarisasi -0,312 dengan nilai t sebesar -3,253 serta taraf signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti kecerdasan emosional berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan menghadapi ujian.

Hasil uji regresi sederhana pada tabel 6 juga dapat memprediksi taraf kecemasan menghadapi ujian masing-masing subjek dengan melihat persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = \{146,555 + [(-0,315) (X)]\}$$

Keterangan:

Y = kecemasan menghadapi ujian

X1 = kecerdasan emosional

- Konstanta sebesar 146,555 menyatakan bahwa jika tidak ada penambahan atau pengurangan skor pada kecerdasan emosional maka taraf kecemasan menghadapi ujian adalah sebesar 146,555.
- Koefisien regresi X sebesar -0,315 menyatakan bahwa setiap penambahan atau peningkatan satuan skor subjek pada variabel kecerdasan emosional maka akan terjadi kenaikan taraf kecemasan menghadapi ujian sebesar -0,315.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah didapatkan dan dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana diperoleh hasil H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya bahwa hipotesis peran antara kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter diterima. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis pengujian dengan signifikansi 0,002 ($p > 0,05$) yang menunjukkan adanya peran antara kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi ujian. Artinya bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan

mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan emosional mahasiswa, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian.

Hal ini dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor yang penting dalam kehidupan tiap individu, seperti yang telah dijelaskan oleh Goleman (2015), bahwa kecerdasan emosional bertumpu pada hubungan antara perasaan, watak, dan naluri moral, sehingga membuat individu mampu mengendalikan dorongan emosi dirinya ataupun orang lain. Kecemasan merupakan salah satu bentuk manifestasi dari reaksi emosi takut yang disertai dengan perasaan akan hadirnya hal yang tidak menyenangkan. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan mampu mengendalikan emosi yang dirasakan termasuk kecemasan.

Dalam penelitian ini kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi ujian memberikan sumbangan sebesar 9,7% , sisanya di pengaruhi oleh faktor lain di luar dari variabel kecerdasan emosional. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, pada kategori skor kecerdasan emosional dengan perolehan hasil terbanyak ada pada kategori tinggi yaitu 57%.

Dari hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional sangat diperlukan oleh tiap individu ketika sedang menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan atau kecemasan bagi dirinya, sehingga individu dapat meminimalisasi atau mengendalikan perasaan cemas yang dirasakan. Hal ini dijelaskan oleh Goleman (2015), bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kecakapan pribadi yang menentukan cara individu dalam mengelola diri sendiri dan kecakapan sosial yang menentukan cara individu dalam menangani suatu hubungan sehingga kedua kecakapan tersebut memengaruhi potensi yang dimiliki individu, sedangkan individu yang tidak memiliki kecerdasan emosional cenderung mengalami perdebatan dengan diri sendiri sehingga memengaruhi kemampuan dalam memusatkan pikiran ketika bekerja dan tidak dapat berpikir dengan jernih. Dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan mengalami kecemasan dengan tingkat yang rendah ketika akan menghadapi ujian, karena individu dapat memusatkan pikirannya dengan baik.

Goleman (2015) juga menyatakan bahwa ada beberapa faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecerdasan emosional, yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan non-keluarga dua faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecerdasan emosional seseorang. Dapat dipastikan bahwa latar belakang dari tiap keluarga masing-masing mahasiswa berbeda, selain itu lingkungan tempat tinggal mahasiswa yang berbeda-beda juga akan memengaruhi kecerdasan emosional masing-masing mahasiswa. Menambahkan penjelasan Goleman, dipertegas oleh penelitian Thaib (2013) bahwa keterampilan dasar emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan sebuah proses untuk mempelajarinya dan lingkungan sekitar yang membentuk kecerdasan emosional juga turut besar memberikan pengaruh. Remaja dengan lingkup lingkungan lebih luas, cenderung sering mengasah kecerdasan emosionalnya. Oleh karena itu,

remaja yang berada diusia remaja akhir memiliki lebih banyak pengalaman, lingkungan yang berbeda, teman, dan masalah-masalah seiring dengan bertambahnya usia.

Hasil kategori skor kecemasan yang telah didapat bahwa hasil terbanyak berada pada kategori sedang 74%. Pines dan Aronson (dalam Santrock,2003) mengatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh individu seringkali akan menjadikan individu merasa tidak berdaya dan tidak memiliki harapan yang akan membuat individu merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional. Kelelahan yang terjadi dapat berakibat pada berkurangnya kemampuan mahasiswa dalam menghadapi ujian saat mengalami kecemasan. Kecemasan menghadapi ujian yang dialami oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut pemaparan Ramaiah (2003) ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan reaksi kecemasan, yaitu cara berpikir yang dipengaruhi oleh pengalaman di lingkungan tempat tinggal, emosi yang ditekan, dan sebab-sebab fisik, pikiran, dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Selain faktor-faktor tersebut kesiapan dari materi yang dikuasai oleh mahasiswa juga turut berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi ujian. Oleh karena itu tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian berbeda-beda.

Berdasarkan hasil analisis hasil penelitian, dapat dirangkum bahwa terdapat peran antara kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi ujian. Hal ini membuktikan hipotesis dalam penelitian ini yang diajukan oleh peneliti yaitu ada peran kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter yang mendapatkan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$ yang berarti menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa, maka akan mengurangi kecemasan saat akan menghadapi ujian. Sehingga tinggi dan rendahnya kecerdasan emosional seseorang merupakan bagaimana kemampuan seseorang mengatasi konflik emosional pada dirinya.

Keterbatasan dalam penelitian ini belum bisa dipakai secara luas dan hanya terbatas pada lingkup program studi pendidikan dokter saja. Melakukan uji coba alat ukur kepada fakultas ilmu sosial dan politik, seharusnya melakukan uji langsung kepada mahasiswa kedokteran. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu jumlah subjek yang sedikit dan kurang menambahkan variabel lain yang juga dapat memengaruhi kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa tahun pertama. Setelah melakukan prosedur analisis data penelitian, karya ini telah mencapai tujuan penelitian yaitu mengetahui peran kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosional berperan terhadap kecemasan menghadapi ujian menghadapi mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Taraf kecerdasan emosional yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama program studi

pendidikan dokter mayoritas tergolong tinggi hingga sangat tinggi. Taraf kecemasan menghadapi yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter mayoritas tergolong sedang. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan sebesar 9,7%, sedangkan sisanya sebesar 90,3% ditentukan oleh faktor-faktor lain diluar dari variabel kecerdasan emosional.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti memberikan saran kepada mahasiswa agar mampu mempertahankan kecerdasan emosional yang dapat berperan terhadap kecemasan. Hal ini dapat terwujud dengan cara mengekspresikan emosi dengan tepat, menyadari emosi yang dirasakan, mengenali dan dapat memahami emosi orang lain, memotivasi diri sendiri ketika menghadapi permasalahan, dan tetap membina hubungan yang baik dengan orang-orang di lingkungan sekitar.

Saran bagi institusi pendidikan yaitu peran dosen sangat penting dalam membimbing mahasiswa agar dapat mencapai keberhasilan selama pendidikan. Dosen perlu membantu untuk mempertahankan atau meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa dengan mengarahkan mahasiswa agar mempunyai motivasi, dapat bekerja sama dengan teman-temannya, memiliki keyakinan bahwa dirinya akan berhasil sehingga mahasiswa mampu untuk menghadapi seluruh pembelajaran di pendidikannya.

Saran bagi orangtua agar dapat berperan dalam pembentukan kecerdasan emosional dalam diri anak. Sehingga orangtua diharapkan mampu untuk memberikan arahan yang baik bagi anaknya dalam mempertahankan kecerdasan emosional dalam dirinya, seperti mengajarkan pada anak untuk dapat melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru, dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Saran bagi peneliti selanjutnya, yang pertama yaitu agar penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang juga dapat memengaruhi kecemasan menghadapi ujian, mengingat dalam penelitian ini kecerdasan emosional hanya berkontribusi terhadap kecemasan menghadapi ujian. Kedua diharapkan juga untuk mampu menggunakan sampel yang lebih besar, sehingga data yang diperoleh dapat lebih representatif dan bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, H. P. (2018). *Studi Pendahuluan: Gambaran kecemasan pada mahasiswa tahun pertama*. Denpasar: Tidak dipublikasikan.
- Agus, H. P. (2018). *Studi Pendahuluan: Transisi Sekolah Menengah Atas dengan Perguruan Tinggi*. Denpasar: Tidak dipublikasikan.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., & Hilgard, E.R. (1991). *Pengantar psikologi*. Edisi Kedelapan. Jilid 2. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Jakarta: PT. Erlangga.
- Azwar, S. (2003). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buns, D.D. (1988). *Terapi kognitif pendekatan baru bagi penanganan depresi*. (Santosa, Trans.) Jakarta: Erlangga.
- Calhoun, J.F. & Acocella, J.R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Djiwandono, S. (2002). *Psikologi pendidikan*, Penerbit PT Gramedia. Jakarta.
- Fatimah, U.N. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas IX SMP N 7 Wonogiri. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sahid Surakarta
- Fisher, S. (1988). *Leaving home: home-sickness and the psychological effects of change and Transition*. Dalam S, Fisher & J. Reason (Ed.), *handbook of life stress, cognition, and health* (h. 41-59). England: Wiley.
- Goleman, D. (2000). *Emotional intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2005). *Kecerdasan emosi: untuk mencapai puncak prestasi*. (A. T. Kantjono, Trans.) Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2015). *Emotional intelligence (kecerdasan emosional)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Greenberg, J.S. (1999). *Stress management*. (Six Edition). USA: The Mc Graw Hill Companies.
- Greenberger, D. & Padesky, C.A. (2004). *Manajemen pikiran*. Alih bahasa: Yosep Bambang Margono. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Gunarsa, S.D, & Gunarsa, Y.S.D. (2000). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Edisi 8. Jakarta: Gunung Mulia
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxpord Univercity Press.
- Martin, R.C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249-1260.
- Mazure, M.M. (1998). Life stressor as risk factors in depression. *Clinical Psychology: Science and practice*, 5, 291-313.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human development perkembangan manusia*. Edisi kesepuluh. Jilid 1. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pennebaker, J.W., Colder, M., & Sharp, L.K. (1990). Accelerating the coping process, *Journal of personality and social Psychology*, 58, 528-537.
- Ramaiah. (2003). *Kecemasan: Bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Obor.
- Rey, J. (2002). *More than just the blues: Understanding serious teenage problems*. New South Wales: Simon and Schuster.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2006). *Human adjustment*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi perkembangan*. Edisi satu. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (Mixed Methods)* Bandung : Alfabeta.
- Thaib, E.N. (2013). Hubungan antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmiah Didaktika*.13(2) : 384-399.
- Turmodhi, A.M. (2004). Kecemasan menghadapi ujian sekolah. Dimuat di Koran "Kedaulatan Rakyat", 26 Maret 2004.
- Zulkarnain., & Novliadi, F. (2009). *Sense of humor dan kecemasan menghadapi ujian di kalangan mahasiswa*. Majalah Kedokteran Nusantara, 42, No.1.

LAMPIRAN

Tabel 1.

Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	N	Mean Teoretis	Mean Empiris	Std. Deviasi Teoretis	Std. Deviasi Empiris	Sebaran Teoretis	Sebaran Empiris
Kecemasan	100	105	105,5	21	11,123	42-168	76-137
KE	100	105	131,65	21	11,028	42-168	109-159

Tabel 2.

Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Asymp. Sig (2-tailed)
KecemasanMenghadapiUjian	0,732	0,657
Kecerdasan Emosional	0,695	0,720

Tabel 3.

Hasil Uji Linieritas Variabel Penelitian

			F	Sig.
KecemasanMenghadapi Ujian*Kecerdasan Emosional	Between Group	Linearity Deviation Linearity	10,571 from 0,997	0,002 0,494

Tabel 4.

Hasil Uji Regresi Nilai R²

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,312	0,097	0,088	10,621

Tabel 5.

Uji regresi linier sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	146.555	12.787		11.461	.000
KecerdasanEmosi	-.315	.097	-.312	-3.253	.002