

PENGARUH PSIKOEDUKASI BERPIKIR POSITIF TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN PRAKTIK LABORATORIUM

Hadi Abdillah ^{1*}, Laili Rahayuwati ²⁾, Iyus Yosep ³⁾

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

^{2,3}Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jawa Barat, Indonesia

*Email Korespondensi: hadiabdillah91@ummi.ac.id

DOI : 10.33369/jvk.v5i2.41962

Article History

Received : Mei 2025

Revised : Juni 2025

Accepted : Juni 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan akademik sering kali mengganggu mahasiswa, terutama saat ujian praktik laboratorium. Kecemasan akademik tersebut dapat menghambat konsentrasi dan mempengaruhi hasil ujian. Psikoedukasi berbasis berpikir positif salah satu intervensi untuk mengurangi kecemasan ini. Psikoedukasi berpikir positif ini bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih optimis dan membangun ketahanan mental. Penerapan psikoedukasi berpikir positif yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam (berpikir positif dalam konteks Al-Qur'an dan Hadis) ini belum banyak dieksplorasi dalam konteks kecemasan akademik, khususnya di kalangan mahasiswa keperawatan. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada teknik psikologis, tetapi juga memperkaya metode dengan nilai-nilai spiritual yang relevan dengan budaya akademik di Universitas Muhammadiyah Sukabumi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pengukuran pre-test dan post-test pada dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi terdiri dari mahasiswa yang menerima psikoedukasi berpikir positif selama enam sesi, sementara kelompok kontrol hanya menerima psikoedukasi setelah kelompok intervensi selesai. Skala yang digunakan adalah *Cognitive Test Anxiety Scale* (CTAS). Sampel dalam penelitian sebanyak 136 mahasiswa dibagi merata dalam kelompok intervensi dan kontrol. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. **Hasil:** Hasil menunjukkan penurunan kecemasan akademik yang signifikan pada kelompok intervensi ($p = 0,001$). Perbedaan signifikan juga ditemukan antara kelompok intervensi dan kontrol pada post-test ($p = 0,001$). Temuan ini mendukung bahwa berpikir positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi stres akademik. **Kesimpulan** Psikoedukasi berpikir positif terbukti efektif mengurangi kecemasan akademik. **Saran:** Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor lain, seperti dukungan sosial dan motivasi akademik, serta mengaplikasikan intervensi ini dalam berbagai konteks akademik.

Kata Kunci : kecemasan akademik, psikoedukasi, ujian praktik laboratorium

PENDAHULUAN

Ujian praktik laboratorium merupakan bagian penting dalam mengukur kompetensi mahasiswa, terutama dalam bidang keperawatan, karena memerlukan pengetahuan dan keterampilan yang mendalam. Ujian ini menjadi salah satu indikator kelulusan mahasiswa dan memengaruhi hasil akademik mereka, yang dapat menimbulkan kecemasan, terutama pada mahasiswa yang merasa kurang siap (Maulana et al., 2023). Kecemasan akademik ini sering kali menjadi hambatan yang mengurangi kemampuan mahasiswa dalam menunjukkan potensi terbaik mereka saat ujian praktik (Hawari, 2016). Berdasarkan penelitian Anissa et al., (2018) menggambarkan bahwa ujian praktik laboratorium pada mahasiswa keperawatan menjadi sumber utama kecemasan akademik. Kecemasan ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti waktu

yang terbatas, pengawasan langsung dari dosen, suasana ujian yang tegang, dan ketidakpastian tentang kemampuan diri sendiri (Alves et al., 2022). Faktor-faktor ini sering kali membuat mahasiswa merasa tertekan, sehingga mengganggu konsentrasi dan mempengaruhi hasil ujian mereka (Hooda & Saini, 2017).

Masalah kecemasan akademik ini sangat relevan, mengingat prevalensi kecemasan akademik di kalangan mahasiswa lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum. Penelitian yang dilakukan di berbagai negara, seperti Aristawati et al., (2020) yang melaporkan 20-25% mahasiswa di seluruh dunia mengalami kecemasan akademik, dan penelitian Tsegay et al., (2019) yang menemukan 52,3% mahasiswa keperawatan di Ethiopia mengalami kecemasan akademik saat ujian praktik, menunjukkan bahwa kecemasan akademik adalah masalah yang signifikan di kalangan mahasiswa. Di Indonesia, Sari et al., (2021) juga melaporkan bahwa 35,7% mahasiswa keperawatan mengalami kecemasan akademik berat, yang mengindikasikan bahwa hal ini merupakan masalah yang perlu segera ditangani.

Berbagai intervensi untuk mengatasi masalah kecemasan ini telah dikembangkan, salah satunya adalah psikoedukasi (Yosep, et al., 2023). Psikoedukasi bertujuan untuk membantu mahasiswa memahami penyebab kecemasan mereka dan memberikan strategi untuk mengelola perasaan cemas tersebut (Suryani et al., 2020). Penelitian Setiawati et al., (2019) menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan. Psikoedukasi ini dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, termasuk pendekatan psikologis dan spiritual. Psikoedukasi berpikir positif, yang mengajarkan mahasiswa untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik (Saravanan & Kingston, 2014). Hal ini didukung oleh penelitian Marcotte & Lévesque, (2018) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi berpikir positif dapat mengurangi kecemasan akademik dengan mengubah cara pandang mahasiswa terhadap ujian yang penuh tekanan.

Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya tidak mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam psikoedukasi. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha mengisi kekosongan tersebut dengan mengembangkan model psikoedukasi yang menggabungkan pendekatan psikologis dan nilai-nilai Qur'ani, sesuai dengan prinsip yang dipegang oleh warga Persyarikatan Muhammadiyah. Dalam penelitian ini, psikoedukasi berpikir positif akan diberikan dengan mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadist, seperti tawakal, optimisme, dan kesabaran, yang dipercaya dapat meningkatkan ketenangan batin dan memperkuat ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi ujian (Afzal et al., 2012).

Kajian literatur yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi berpikir positif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa dan membantu mereka mengelola kecemasan akademik dengan lebih baik. Penelitian Juarni, (2020) menyatakan bahwa psikoedukasi dapat mencegah gangguan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Begitu juga dengan penelitian Cassidy, (2010) yang menemukan bahwa perubahan pola pikir dapat mengurangi kecemasan akademik karena mahasiswa lebih fokus pada persiapan dan usaha daripada ketakutan akan kegagalan. Penelitian oleh Wood & Tolliver, (2019) juga menunjukkan bahwa pengurangan kecemasan dapat meningkatkan kesiapan akademik mahasiswa, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kinerja mereka.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi, yang menjadi tempat penelitian karena universitas ini adalah satu-satunya yang berada di bawah naungan Persyarikatan Muhammadiyah di Kota dan Kabupaten Sukabumi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh psikoedukasi berpikir positif terhadap kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi ujian praktik laboratorium. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadist dalam psikoedukasi, diharapkan mahasiswa

dapat merasakan manfaat ganda: mengurangi kecemasan akademik sekaligus memperkuat ketahanan mental mereka sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam agama Islam.

Pentingnya kecemasan akademik sebagai masalah yang mempengaruhi prestasi mahasiswa, serta adanya gap dalam penelitian yang mengintegrasikan pendekatan spiritual dalam psikoedukasi berpikir positif, penelitian ini memiliki urgensi untuk memberikan kontribusi baru dalam bidang pendidikan, khususnya dalam mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bahwa psikoedukasi berpikir positif yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa dan kesiapan mereka dalam menghadapi ujian praktik laboratorium. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis bahwa psikoedukasi berpikir positif yang terintegrasi dengan nilai-nilai Qur'ani dapat mengurangi kecemasan akademik mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober hingga November 2024 di Universitas Muhammadiyah Sukabumi dengan 136 responden. Penyajian data meliputi; 1) hasil analisis univariat yang terdiri dari karakteristik responden dan mendiskripsikan gambaran variabel sebelum diberikan psikoedukasi serta setelah diberikan psikoedukasi; 2) hasil analisis bivariat yang menampilkan perbedaan tingkat kecemasan antara *pretest* maupun *posttest* pada masing-masing kelompok dan membandingkan tingkat kecemasan antar kelompok pada saat *posttest*

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan model pretest-posttest kelompok kontrol yang melibatkan satu intervensi. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*, dengan kriteria inklusi sebagai berikut: 1) Mahasiswa aktif Program Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi pada semester ganjil tahun akademik 2024-2025 yang mengalami kecemasan akademik tingkat sedang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi sebanyak 208 orang. Perhitungan besaran sampel menggunakan rumus slovin yang mempertimbangkan jumlah populasi dan tingkat signifikansi 5%. Alasan menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling* dalam penelitian ini adalah untuk memastikan bahwa sampel yang diambil dapat mewakili setiap kelompok atau strata dalam populasi secara proporsional. Total sampel yang digunakan sebanyak 136 mahasiswa, yang dibagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 68 mahasiswa dan kelompok kontrol sebanyak 68 mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) pada bulan Oktober hingga November 2024. UMMI dipilih menjadi tempat penelitian, karena UMMI merupakan satu-satunya universitas di Kota dan Kabupaten Sukabumi yang berada di bawah naungan Persyarikatan Muhammadiyah. Hal ini menjadikan UMMI memiliki nilai-nilai dan prinsip yang konsisten dengan budaya keagamaan dan pendidikan yang kuat, terutama yang terkait dengan ajaran Islam. Pendekatan psikoedukasi berbasis berpikir positif yang mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani dan Hadist sangat relevan dengan prinsip yang dipegang oleh warga Muhammadiyah, yang mengutamakan pendidikan yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan Sunnah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cognitive Test Anxiety Scale* (CTAS) edisi kedua, yang terdiri dari 24 butir pertanyaan untuk mengukur kecemasan akademik mahasiswa (Cassady, 2023). Instrumen *Cognitive Test Anxiety Scale* (CTAS) ini masih dalam versi Bahasa Inggris, selanjutnya peneliti menerjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia melalui Pusat Bahasa Universitas Padjadjaran sehingga terbit surat keterangan nomor: 10.038/PUSBAH/T.10.02/XI/2024 sebagai bukti bahwa kuesioner *Cognitive Test*

Anxiety Scale (CTAS) ini sudah diterjemahkan. Setelah diterjemahkan, penulis melakukan uji validitas untuk memastikan kuesioner *Cognitive Test Anxiety Scale* (CTAS) ini konteksnya sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh responden. Uji validitas instrumen *Cognitive Test Anxiety Scale* (CTAS) yang dilakukan pada 50 responden di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya menunjukkan bahwa semua item kuesioner valid, dengan p-value masing-masing item kurang dari 0,05. Selanjutnya, uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai 0,902, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terbukti valid dan reliabel untuk mengukur kecemasan akademik.

Kecemasan akademik diukur dua kali: sebelum dan setelah intervensi psikoedukasi berpikir positif. Psikoedukasi berpikir positif diberikan dalam enam sesi, masing-masing berdurasi 35 menit. Sesi pertama membahas harapan positif, sesi kedua tentang afirmasi diri, sesi ketiga fokus pada percaya diri, sesi keempat mengenai berpikir logis, sesi kelima tentang regulasi diri, dan sesi ke enam membahas konsep diri. Setiap sesi bertujuan untuk memperkuat aspek psikologis yang dapat mengurangi kecemasan akademik.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode non-parametrik, karena datanya tidak normal. Uji normalitas melalui uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*asyp. sig.*) untuk hasil post-test kelompok intervensi lebih besar dari 0,05, sedangkan hasil pre-test kelompok intervensi, pre-test kelompok kontrol, dan post-test kelompok kontrol menunjukkan nilai kurang dari 0,05. Oleh karena itu, uji *Wilcoxon* digunakan untuk menganalisis perubahan tingkat kecemasan antara pre-test dan post-test dalam setiap kelompok, sementara uji *Mann-Whitney* digunakan untuk membandingkan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dasar pengambilan keputusan untuk uji *Wilcoxon signed rank test* dan uji *Mann-Whitney* adalah berdasarkan nilai probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)*. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok yang diuji. Sebaliknya, jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari 0,05, maka tidak terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok tersebut (Dahlan, 2014). Dengan demikian, keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis nol didasarkan pada perbandingan antara nilai p dan level signifikansi yang telah ditentukan, yaitu 0,05. Penelitian ini disetujui oleh Komite Etik Penelitian Universitas Padjadjaran dengan nomor persetujuan 950/UN6.KEP/EC/2024.

HASIL

Penelitian ini menggambarkan beberapa karakteristik responden, termasuk jenis kelamin, tingkat akademik atau semester saat ini, motivasi untuk mengikuti program, dan usia. Adapun rincian ini disajikan dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di Universitas Muhammadiyah Sukabumi Tahun 2024 (N=136)

Karakteristik Responden	Kelompok			
	Intervensi (n=68)		Kontrol (n=68)	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	13	19.1	15	22.1
Perempuan	55	80.9	53	77.9
Semester / Tingkat				
3 (Tingkat 2)	29	42.6	28	41.2
5 (Tingkat 3)	15	36.8	25	36.8

Karakteristik Responden	Kelompok			
	Intervensi (n=68)		Kontrol (n=68)	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
7 (Tingkat 4)	14	20.6	15	22.1
Alasan Masuk Kuliah				
Kemauan Sendiri	46	67.6	52	76.5
Disuruh Orangtua	22	32.4	16	23.5
Usia				
18	0	0	1	1.5
19	15	22.1	25	36.8
20	14	20.6	20	29.4
21	22	32.4	13	19.1
22	12	17.6	9	13.2
23	5	7.4	0	0
Mean	20.68		20.06	
Minimum	19		18	
Maximum	23		22	

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden dari aspek jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 55 orang (80%) di kelompok intervensi dan 53 orang (77,9%) di kelompok kontrol. Mengenai tingkat akademik atau semester berjalan, proporsi terbesar responden berada di tahun kedua (semester ketiga), yaitu 29 orang (42,6%) dari kelompok intervensi dan 28 orang (41,2%) dari kelompok kontrol.

Ketika ditanya tentang alasan mereka mendaftar, sebagian besar peserta menyatakan bahwa keputusan untuk bergabung dengan program ini diambil secara mandiri: 46 orang (67,6%) di kelompok intervensi dan 52 orang (76,5%) di kelompok kontrol. Mengenai usia, individu termuda di kelompok intervensi berusia 19 tahun, sedangkan yang termuda di kelompok kontrol berusia 18 tahun. Responden tertua di kelompok intervensi berusia 23 tahun, sedangkan 22 tahun di kelompok kontrol. Rata-rata usia untuk kelompok intervensi adalah 20,68 tahun, sementara untuk kelompok kontrol sedikit lebih rendah yaitu 20,06 tahun.

Setelah dilakukan intervensi berupa psikoedukasi berpikir positif, dilakukan analisis statistik untuk menilai pengaruhnya terhadap kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi ujian praktik laboratorium. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Hasil analisis ditampilkan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Uji *Wilcoxon Test Statistics* Pengaruh Psikoedukasi berpikir positif terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Praktik Laboratorium Sebelum dan Setelah Diberikan Psikoedukasi berpikir positif

Komponen Nilai	Postintervensi-Preintervensi	Postkontrol-Prekontrol
Asymp. Sig. (2- tailed)	0.000	0.344

Hasil uji *Wilcoxon* pada Tabel 2 menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kecemasan akademik mahasiswa sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi berpikir positif pada kelompok intervensi. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk kelompok intervensi adalah 0.000, yang lebih kecil dari level signifikansi 0.05, menandakan bahwa psikoedukasi berpikir positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan akademik. Sebaliknya, pada

kelompok kontrol, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.344 lebih besar dari 0.05, yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan akademik sebelum dan setelah perlakuan. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan akademik pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang berarti. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berpikir positif efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa yang mengikuti intervensi.

Perbedaan kecemasan akademik antara kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan setelah perlakuan dalam penelitian ini dilakukan uji *Mann Whitney*. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol pada tahap pre-test dan post-test. Hasil analisis ditampilkan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Uji *Mann Whitney* Perbedaan Kecemasan Akademik Pre-Test dan Post-Test Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	Kelompok	Mean Rank	P Value
Kecemasan Akademik	Pretest	Intervensi	72.79
		Kontrol	64.21
	Posttest	Intervensi	38.21
		Kontrol	98.79

Hasil uji *Mann Whitney* pada Tabel 3 menunjukkan perbedaan kecemasan akademik antara kelompok intervensi dan kontrol pada tahap pre-test dan post-test. Pada tahap pre-test, kelompok intervensi memiliki mean rank 72.79, sedangkan kelompok kontrol 64.21, dengan p-value 0.203, yang lebih besar dari 0.05. Ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kecemasan akademik antara kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan. Namun, pada tahap post-test, kelompok intervensi memiliki mean rank 38.21, sedangkan kelompok kontrol 98.79, dengan p-value 0.001, yang lebih kecil dari 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecemasan akademik antara kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan, di mana kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan yang lebih besar.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Mayoritas responden dalam kelompok intervensi dan kontrol adalah perempuan. Dominasi perempuan dalam pendidikan keperawatan adalah fenomena yang umum terjadi. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa profesi keperawatan lebih banyak diminati oleh perempuan karena dianggap lebih sesuai dengan sifat keperawatan yang menekankan pada empati, kepedulian, dan komunikasi interpersonal yang baik (Hooda & Saini, 2017). Selain itu, mayoritas responden berasal dari semester 3, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada di tahap menengah perkuliahan lebih rentan mengalami kecemasan akademik akibat meningkatnya tuntutan akademik, termasuk ujian praktik laboratorium (Wenny et al., 2023). Hasil distribusi juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memilih keperawatan karena kemauan sendiri, baik dalam kelompok kontrol maupun intervensi. Hal ini mendukung teori bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik lebih tinggi cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tantangan akademik (Aristawati et al., 2020). Selain itu, rentang usia ini

juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa mahasiswa usia muda lebih cenderung mengalami kecemasan akademik dibandingkan dengan mahasiswa yang lebih dewasa, karena mereka masih dalam tahap perkembangan kemandirian akademik (Macauley et al., 2018). Dengan distribusi karakteristik yang seimbang antara kedua kelompok, validitas penelitian ini terjaga, memungkinkan evaluasi objektif terhadap efektivitas psikoedukasi berpikir positif terhadap kecemasan akademik mahasiswa.

Kecemasan Akademik Sebelum dan Setelah diberikan Psikoedukasi Berpikir Positif

Penurunan kecemasan yang signifikan dalam kelompok intervensi dapat dijelaskan oleh dampak psikoedukasi dalam membantu mahasiswa mengubah pola pikir mereka terhadap ujian, dari sesuatu yang mengancam menjadi tantangan yang dapat dikelola (Cassady, 2010). Selain itu, psikoedukasi memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan koping yang lebih efektif, seperti teknik relaksasi dan perencanaan waktu yang lebih baik, sehingga mengurangi tingkat kecemasan sebelum ujian (Saravanan & Kingston, 2014).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marcotte & Lévesque, (2018) menemukan bahwa psikoedukasi efektif dalam mengurangi kecemasan akademik melalui perubahan pola pikir positif. Studi lain yang dilakukan oleh Juarni, (2020) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima psikoedukasi mengalami peningkatan kontrol diri terhadap emosi mereka, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan akademik. Namun, penelitian oleh Newby et al., (2018) di Australia menemukan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) lebih efektif dibandingkan psikoedukasi dalam mengatasi kecemasan akademik. Meskipun demikian, psikoedukasi tetap menjadi intervensi yang berharga karena lebih mudah diterapkan dan tidak memerlukan keterlibatan langsung dari terapis, sehingga lebih praktis untuk diterapkan dalam lingkungan akademik.

Perbedaan Kecemasan Akademik pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berpikir positif efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi ujian dengan lebih percaya diri dan mengurangi kecemasan akademik mereka. Studi oleh Wong, et al., (2016) mendukung hasil ini, di mana mereka menemukan bahwa mahasiswa yang menerima pelatihan berbasis psikoedukasi menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan mereka yang hanya mengandalkan strategi koping pribadi. Namun, penelitian Norr, et al (2017) menemukan bahwa psikoedukasi berbasis komputer kurang efektif dibandingkan intervensi tatap muka dalam mengatasi kecemasan akademik, yang menunjukkan bahwa aspek interpersonal dalam psikoedukasi, seperti diskusi kelompok dan dukungan sosial, mungkin berperan penting dalam mengurangi kecemasan mahasiswa. Oleh karena itu, temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi yang dilakukan secara langsung dengan interaksi aktif lebih efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dibandingkan metode yang lebih pasif

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini mengenai pengaruh psikoedukasi berpikir positif terhadap kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi ujian praktik laboratorium di Universitas Muhammadiyah Sukabumi, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian psikoedukasi berpikir positif terhadap

kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi ujian praktik laboratorium. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa psikoedukasi berpikir positif memiliki potensi yang besar dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa keperawatan. Pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai kultural, intervensi ini tidak hanya bermanfaat dalam mengatasi kecemasan akademik, tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan kesejahteraan emosional dan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afzal, H., Afzal, S., Siddique, S. A., & Naqvi, S. A. A. (2012). Measures used by medical students to reduce test anxiety. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 62(9), 982–986.
- Alves, V. M., Gonçalves, A. M. S., Marcon, S. R., Bittencourt, M. N., de Sousa, A. R., Moreira, W. C., Mendes, D. T., da Silva Chaves, S. C., & do Perpétuo Socorro de Sousa Nóbrega, M. (2022). Relationship Between Psychopathological Symptoms, Coping Strategies and Sexual Orientation of Nursing Professionals in Pandemic COVID-19. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00210-6>
- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *Medisains*, 16(2), 67. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2522>
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.
- Cassady, J. C. (2010). Test anxiety: Contemporary theories and implications for learning. *Anxiety in Schools: The Causes, Consequences, and Solutions for Academic Anxieties*, 2, 7–26.
- Cassady, J. C. (2023). *Cognitive Test Anxiety Scale BT - International Handbook of Behavioral Health Assessment* (C. U. Krägeloh, M. Alyami, & O. N. Medvedev (eds.); pp. 1–18). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-89738-3_51-1
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Salemba Medika.
- Hawari, D. (2016). *Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa: Skizofrenia*. Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic Anxiety: An Overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*, 8(3), 807–810. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>
- Indra Maulana, Iyus Yosep, & Hesti Platini. (2023). Intervensi Keterampilan Sosial Berbasis Kognitif dan Perilaku pada Masalah Kecemasan: Scoping Review. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(2), 187–193. <https://doi.org/10.33369/jvk.v6i2.29893>
- Juarni, S. E. (2020). Efektivitas Psikoedukasi dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa. *Indonesian Nursing Journal Of Education And Clinic (INJEC)*, 5(2), 107–115.
- Macauley, K., Plummer, L., Bemis, C., Brock, G., Larson, C., & Spangler, J. (2018). Prevalence and Predictors of Anxiety in Healthcare Professions Students. *Health Professions Education*, 4(3), 176–185. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2018.01.001>
- Marcotte, J., & Lévesque, G. (2018). Anxiety and Well-Being Among Students in a Psychoeducation Program: The Mediating Role of Identity. *Journal of College Student Development*, 59(1), 90–104. <https://doi.org/10.1353/csd.2018.0006>
- Newby, J. M., Smith, J., Uppal, S., Masson, E., Mahoney, A. E., & Andrew, G. (2018). Internet-based cognitive behavioral therapy versus psychoeducation control for illness anxiety disorder and somatic symptom disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(1), 89–98.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/ccp0000248>
- Norr, A.M. Gibby, B.A. Schmidt, N. B. (2017). Is computerized psychoeducation sufficient to reduce anxiety sensitivity in an at-risk sample?: A randomized trial. *Journal of Affective Disorders*, 212(1), 48–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.032>
- Saravanan, C., & Kingston, R. (2014). A randomized control study of psychological intervention to reduce anxiety, amotivation and psychological distress among medical students. *Journal of Research in Medical Sciences*, 19(5), 391–397.
- Sari, D. P., Nugroho, H., & Iskandar, A. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Sebelum Menghadapi OSCE. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 482–488. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.348>
- Setiawati, O. R., Nurseha., & Pribadi, T. (2019). Psikoedukasi terhadap kecemasan menghadapi ujian. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 225–232. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1369>
- Suryani, R., Nugroho, S., & Wahyuni, L. (2020). The Impact of Psychoeducation on Anxiety Levels of Emergency Nurses During the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Medis Indonesia*, 7(3), 210–218.
- Tsegay, L., Shumet, S., Damene, W., Gebreegziabhier, G., & Ayano, G. (2019). Prevalence and determinants of test anxiety among medical students in Addis Ababa Ethiopia. *BMC Medical Education*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1859-5>
- Wenny, B. P., Zela Indriani, Rika Sarfika, & Mahathir, M. (2023). Analisis Hubungan Adverse Childhood Experiences (ACes) dengan Stres, Depresi dan Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(2), 140–147. <https://doi.org/10.33369/jvk.v6i2.27444>
- Wong, S.Y.S. Yip, B.H.K. Mak, W.W.S. Mercer, S., Cheung, E. Y., Ling, C. Y. M., & Ma. H.S.W. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy v. group psychoeducation for people with generalised anxiety disorder: Randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 209(1), 68–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.166124>
- Wood, D. L., & Tolliver, M. (2019). Diagnosis and management of anxiety in adolescents in primary care. *Building Youth for the Future: Suicide Prevention Aspects*, 8(7), 9–21.
- Yosep, I., Suryani, S., Mediani, H. S., Mardhiyah, A., & Maulana, I. (2023). Digital Therapy: Alleviating Anxiety and Depression in Adolescent Students During COVID-19 Online Learning - A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 1705–1719. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S416424>