*Possible Anxiety Determinant Instrument (PADI)* atau Kuesioner Determinan Kecemasan Ujian

Berikut adalah beberapa pernyataan tentang hal-hal yang hal-hal yang terkait dengan Ujian Keterampilan Medik yang baru saja Anda selesaikan. Berikan penilaian Anda terhadap pernyataan-pernyataan berikut sesuai dengan yang Anda rasakan.

Anda bisa memberikan nilai dengan skala 1 – 7. 1 untuk sangat tidak sesuai hingga 7 untuk sangat sesuai.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No.  | Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ujian | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Faktor Ujian |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Dosen pengawas ujian saya kali ini terkenal galak |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Fasilitas penunjang ujian kurang lengkap |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Waktu yang diberikan pada setiap ujian cukup untuk menyelesaikan semua tugas yang diberikan |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Waktu pelaksanaan ujian sesuai dengan kondisi terbaik saya |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Durasi ujian terlalu lama |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Tidak ada informasi yang jelas terkait prosedur ujian |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ada perbedaan persepsi terkait topik yang diujikan |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Materi ujian sulit |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Faktor Mahasiswa |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Faktor Persiapan ujian |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya tidak mempersiapkan ujian dengan baik |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya tidak belajar untuk ujian ini |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya kekurangan waktu untuk belajar materi ini sebelum ujian |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya tidak mengatur waktu belajar dengan baik |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Tadi malam, saya belajar sepanjang malam untuk ujian hari ini |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya hanya menghafal materi tanpa memahaminya |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Materi ujian ini bukan prioritas saya |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya tidak membuat catatan untuk mengingat materi ujian |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya merasa strategi saya untuk menghadapi ujian tidak baik |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Faktor Pengalaman |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya masih belum berpengalaman menjalani ujian dengan metode ini |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya belum paham dengan pola ujian |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Faktor Kesehatan dan Gaya Hidup |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Sebelum ujian saya banyak minum stimulan seperti kopi |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya merasa fisik saya tidak sehat |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya terbiasa makan makanan yang tidak sehat |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya kurang berolahraga  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya merasa waktu istirahat saya kurang |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Faktor Keyakinan Internal |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya khawatir akan nilai ujian saya |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya merasa tidak punya kendali terhadap situasi ujian |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya takut gagal saat ujian |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya memiliki pikiran negatif terhadap diri saya sendiri, sebagai contoh: saya tidak percaya diri, saya bodoh, saya selalu gagal, dll. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya memiliki pikiran tidak rasional terhadap ujian, seperti: jika saya gagal dalam ujian ini, maka saya akan selalu gagal pada ujian berikutnya, dll. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya merasa tidak terampil |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya sulit menghafal dan mengingat kembali materi |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya mampu melakukan keterampilan yang diujikan dengan baik |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Faktor Lingkungan Belajar |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Faktor Kurikulum |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya mendengar isu-isu negatif tentang ujian ini |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Jadwal kegiatan perkuliahan saya padat |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya merasa beban pelajaran saya begitu berat |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Materi ujian tidak diajarkan dengan baik |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Faktor Dukungan Sosial |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Orang tua memiliki harapan yang sangat tinggi terhadap keberhasilan kuliah saya |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Teman-teman saya tampak jauh lebih siap menghadapi ujian daripada saya |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya ingin mendapatkan hasil lebih baik dari teman-teman saya |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya sulit mendapatkan fasilitas konseling di kampus untuk membantu saya mengurangi kecemasan |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Faktor Suasana Belajar |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Lingkungan belajar saya tidak kondusif bagi saya untuk belajar |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya terbiasa melihat hp, internet, game, ataupun media sosial pada waktu belajar saya. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya sedang memiliki permasalahan personal yang sedang mengganggu pikiran saya |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Faktor Mahasiswa : Faktor Kesehatan dan Gaya Hidup |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya melakukan olahraga ringan (berjalan cepat, lari, bersepeda, lompat tali, dll) selama minimal 30 menit per hari. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya tidur di malam hari selama 6-8 jam. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya mengonsumsi makanan sehat dan seimbang. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Jadwal makan saya teratur. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Porsi makan dan minum saya cukup bagi tubuh saya setiap harinya. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Saya merasa sakit (demam, batuk, pilek, dll). |  |  |  |  |  |  |  |