

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Mahasiswa**

###### **a. Definisi Mahasiswa**

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa adalah individu dan makhluk sosial. Sebagai individu mahasiswa mempunyai kepentingan yang tidak sama antar individu, mahasiswa makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri, membutuhkan orang lain dalam memenuhi kepentingannya, mahasiswa juga disebut makhluk sosial. Dalam bersosialisasi dengan orang lain kadang muncul perbedaan pemikiran yang memicu konflik antar individu. Selain itu, kebutuhan akan bertambah seiring dengan perkembangan seorang individu.

Teori lain mengatakan mahasiswa ialah peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar namanya dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Novera et al., 2023). Mahasiswa adalah seorang intelektual muda dalam masyarakat, yang mempunyai pengetahuan berbagai fasilitas di masyarakat yang disediakan oleh pemerintah dan bertanggung jawab moral atas fasilitas masyarakat tersebut karena didanai oleh uang rakyat. (Yorri Didit Setyadi et al., 2021).

b. Ciri-ciri mahasiswa

Mahasiswa memiliki ciri-ciri tertentu, berdasarkan pernyataan Siregar (2006) berikut merupakan ciri-ciri dari seorang mahasiswa.

- 1) Mahasiswa selalu diharapkan dapat menjadi bibit penggerak yang dinamis dalam proses modernisasi
- 2) Mahasiswa selalu diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang profesional dan memiliki kualitas yang unggul.
- 3) Mahasiswa disebut kaum intelektual sebab memiliki privilege dan kemampuan belajar di suatu perguruan tinggi.
- 4) Mahasiswa diharapkan mampu menjadi pemimpin yang terampil dan berguna bagi masyarakat.

c. Peran mahasiswa

Peran mahasiswa sangat luas bukan hanya untuk dirinya sendiri tapi untuk banyak orang, ada beberapa peran yang harus dimiliki sebagai seorang mahasiswa dalam menghadapi pendidikan antara lain sebagai berikut.

1) *Agent of Change* (Agen perubahan )

Mahasiswa sebagai *Agent of Change* ialah individu yang bertindak sebagai pemicu terjadinya perubahan yang berdampak pada menimbulkan dampak positif atau bahkan dampak negatif. Dengan demikian peran mahasiswa dalam menghadapi pendidikan yang mana mahasiswa harus mampu dan membawa pendidikan ini ke arah yang lebih baik.

## 2) *Social Control* ( Kontrol Sosial )

Social Control bagi mahasiswa ialah mahasiswa harus melakukan control terhadap hal yang bertentangan dengan nilai keadilan baik di perguruan tinggi maupun dalam masyarakat. Pada saat pemerintah membuat kebijakan yang tidak sesuai dengan cita-cita dan nilai luhur bangsa, maka sebagai mahasiswa berperan penting dalam memperbaiki kebijakan peraturan tersebut agar sesuai dengan cita-cita dan nilai luhur bangsa.

## 3) *Iron Stock* (Generasi Penerus yang Tangguh)

Iron stock ialah mahasiswa mampu menjadi seseorang yang tangguh, cakap, inovatif, serta memiliki akhlak mulia. Mahasiswa sebagai iron stock artinya mahasiswa sebagai calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang diharapkan bisa menggantikan generasi sebelumnya dan melanjutkan tongkat estafet kepemimpinan.

## 4) *Moral Force* ( Suri Tauladan )

Moral force artinya bahwa mahasiswa harus memiliki kecerdasan intelektual dan nilai moral yang dapat menjadi contoh oleh orang lain. Mahasiswa sebagai moral force harus memiliki pribadi yang baik karena dijadikan objek dan teladan di perguruan tinggi maupun di masyarakat. Mahasiswa harus memiliki pribadi yang positif saat menjalani pendidikan karena dijadikan contoh oleh masyarakat.

## 2. Efikasi Diri

### a. Definisi Efikasi Diri

Menurut Daniel & Lawrence (2012), efikasi diri adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri umumnya berbeda dengan aspirasi atau cita-cita karena menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedangkan efikasi diri menggambarkan penilaian kemampuan diri. Masalah adalah suatu kesenjangan antara tujuan yang diinginkan dengan situasi yang akan datang. Efikasi diri dalam memecahkan masalah bagi seorang siswa terkait dengan keyakinan bahwa dirinya mampu untuk memecahkan masalah secara efektif.

Menurut teori yang dikembangkan oleh Bandura (1997) bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai dalam kegiatan belajar. Individu yang yakin pada kemampuan diri, akan berusaha terus sampai yang dikerjakan tuntas dan memiliki hasil. Apabila terjadi suatu masalah dalam pencapaian yang diinginkan, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan tetap bertahan dan tidak menyerah. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi lebih mudah menghadapi tantangan, merasa percaya diri dalam menyelesaikan tujuan karena memiliki keyakinan yang penuh akan kemampuan dirinya.

Pedapat yang dijelaskan oleh Schunk (2012 dalam Makaria *et al.*, 2020) bahwa efikasi diri akademik adalah keterampilan siswa dalam

merancang dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai prestasi dalam bidang pendidikan. Efikasi diri akademik mengarah pada rasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mempersiapkan dan mengerjakan tugas-tugas maupun kegiatan akademik. Santrock (2003 dalam Mukti & Tentama, 2019) mengungkapkan keyakinan diri dapat dilihat pada individu yang yakin pada kemampuannya dalam menguasai materi akademis.

b. Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Efikasi diri menurut Bandura (1997 dalam Purnamasari, 2020) mempunyai tiga aspek yang mempengaruhinya :

1) Derajat kesukaran tugas (*magnitude*)

Aspek ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi individu. Aspek ini mempengaruhi individu dalam memilih perilaku dan tindakan yang kemungkinan dicoba individu yang didasarkan pada harapan efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas, kemudian akan disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan menyelesaikan pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuannya. Contohnya adalah pada saat menyusun skripsi mahasiswa merasa mampu untuk menyelesaikan dengan baik.

2) Kekuatan (*strength*)

Aspek ini berkaitan dengan kekuatan kepercayaan individu terhadap *capability* atau kemampuannya. Harapan dan keyakinan yang

kuat akan mendorong individu untuk berusaha dengan gigih dalam upaya meraih tujuan. Sebaliknya, harapan dan keyakinan yang lemah akan mudah terpengaruh pengalaman dan kondisi-kondisi yang tidak mendukung, misalnya kegagalan. Pengalaman dan kondisi yang mendukung akan mempengaruhi individu untuk tetap gigih dan berusaha bertahan dalam upaya mencapai tujuan yang diharapkan. Contohnya adalah mahasiswa tingkat akhir memiliki keyakinan atau harapan mengenai kemampuannya untuk menyelesaikan tugas akhir,

### 3) Generalisasi (*generality*)

Aspek ini berkaitan dengan luasnya bidang dan cakupan tingkah laku atau tindakan yang dipercaya individu untuk dapat dilakukannya dan individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin dan percaya terhadap kemampuannya pada situasi dan aktivitas tertentu ataupun situasi yang bervariasi. Contohnya adalah mahasiswa merasa yakin akan kemampuan nya dalam menyusun skripsi.

Generalisasi berkaitan dengan luas bidang tugas dengan keyakinan atas kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi. Beberapa orang akan merasa yakin melakukan tugas dalam bidang yang luas, sementara orang lain mungkin hanya bisa pada bidang tertentu dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut (Fitriyah, 2019).

#### c. Komponen Efikasi Diri

Efikasi diri memiliki beberapa komponen untuk membentuk kepercayaan diri yang sempurna, sehingga seseorang akan sepenuhnya

percaya diri dalam menghadapi suatu masalah. Berikut komponen efikasi diri menurut Bandura (1997 dalam Mawaddah, 2021) :

- 1) Yakin akan kemampuan adalah keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri akan kemampuan yang dimilikinya, sehingga keyakinan tersebut dapat membuahkan hasil seperti yang di yakini. Efikasi diri mendasari keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk melakukan tugas tertentu atau menghasilkan apa yang di inginkannya.
- 2) Aspirasi tinggi dan keinginan yang kuat untuk menggapai suatu cita-cita adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri yakni keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif.
- 3) Kegigihan adalah kerja keras yang di lakukan untuk mencapai sesuatu yang diharapkan. Individu yang kuat efikasi-dirinya akan meningkatkan prestasi pribadi dan kesejahteraannya dalam berbagai strategi. Jika individu memiliki efikasi tinggi maka cenderung untuk memilih tugas yang menantang dan gigih dalam menghadapi suatu tantangan baru dan bila merasa efikasi untuk mencapai tujuan itu tinggi, maka individu akan berusaha untuk lebih berhasil menyelesaikan tugas dan lebih lama mengerjakan tugas yang sulit.

#### d. Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997 dalam Setyawati & Lutfi, 2023) faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada individu adalah sebagai berikut :

### 1) Pencapaian Prestasi (*Enactive Attainment*)

Pencapaian prestasi merupakan sumber yang paling penting dan berpengaruh karena menjadi bukti nyata individu akan kemampuan yang dimilikinya. Kesuksesan dalam pencapaian prestasi akan meningkatkan efikasi diri. Hal ini menjadikan individu dengan efikasi diri yang kuat akan cenderung menganggap situasi dan strategi yang kurang tepat dan kurangnya usaha yang dikerahkan sebagai penyebab kegagalan.

### 2) Pengalaman orang lain (*Vicarious Experiences*)

Pengalaman orang lain merupakan sumber informasi mengenai efikasi diri yang diperoleh melalui pengamatan terhadap pengalaman orang lain yaitu pengamatan subjek atas keberhasilan atau kegagalan orang lain yang memiliki kemiripan dengan dirinya dalam mengerjakan suatu tugas yang sama. Individu mengembangkan mekanisme modelling sebagai suatu cara memperkirakan potensi keberhasilannya berdasarkan pada keberhasilan orang lain tersebut dalam tugas yang sama. Apabila individu melihat orang lain tersebut menghadapi aktivitas sulit dan berhasil tanpa konsekuensi buruk, maka akan terbentuk harapan keberhasilan serupa pada dirinya bila bertindak serupa. Sebaliknya, ketika individu melihat orang yang memiliki kemampuan hampir sama mengalami kegagalan dalam melaksanakan tugas tertentu, hal tersebut akan menurunkan individu terhadap kemampuannya dan melemahkan usahanya. Efek dari pengalaman

orang lain terhadap penilaian keyakinan dalam diri bergantung pada kriteria kemampuan apa saja.

### 3) Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Berupa penyampaian informasi secara verbal oleh orang yang berpengaruh. Persuasi verbal ini biasanya berpengaruh dalam meyakinkan individu bahwa dalam dirinya cukup mampu melaksanakan tugasnya sehingga dapat mendorong individu untuk melakukan tugasnya sebaik mungkin. Individu yang terpengaruh secara verbal bahwa dirinya memiliki kapabilitas untuk menguasai tugas yang diberikan lebih mudah untuk bergerak cepat untuk berusaha lebih keras daripada individu yang mempunyai keraguan diri dan bertahan dalam kekurangan diri ketika tingkat kesulitan semakin meningkat.

### 4) Kondisi fisik dan afektif (*Physiological and Affective States*)

Individu ketika melakukan penilaian terhadap kemampuan yang dimilikinya juga akan mempertimbangkan kondisi fisiologis dan afektif pada dirinya. Individu yang merasa takut, cemas, dan stress akan gagal menyelesaikan tugas. Kegagalan akan membuat individu merasa tidak mampu dan tidak yakin untuk tugas yang berikutnya.

### e. Peran Efikasi Diri

Secara psikologis, persepsi tentang kemampuan diri akan mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan. Menurut Bandura (dalam Lianto, 2019), efikasi diri yang terbentuk cenderung akan menetap dan tidak mudah berubah. Kekuatan efikasi diri akan menjadi penentu

perilaku. Berikut ini diuraikan beberapa peranan dari terciptanya efikasi diri :

1) Menentukan pemilihan perilaku

Individu cenderung akan memilih melakukan tugas di mana dirinya merasa memiliki kemampuan yang lebih tinggi untuk menjalankannya. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri menjadi pemicu munculnya suatu perilaku.

2) Menentukan besarnya upaya dan daya juang terhadap hambatan.

Efikasi diri menentukan kekuatan dan daya tahan individu dalam mengatasi hambatan dan situasi yang tidak menyenangkan. Efikasi diri yang tinggi akan menurunkan kecemasan tentang kemampuan menyelesaikan tugas sehingga individu akan lebih tabah ketika mengalami hambatan dalam menjalankan tugasnya. Upayanya pun akan lebih banyak dikerahkan karena keyakinan bahwa usahanya tidak akan sia-sia.

3) Menentukan cara pikir dan reaksi emosional.

Individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung menganggap dirinya tidak akan mampu menghadapi tantangan pekerjaannya. Dalam menjalankan tugasnya individu cenderung membesar-besarkan masalahnya yang akan jauh lebih berat daripada kenyataannya. Individu lebih sering merasa pesimis, mudah putus asa, dan tertekan. Sebaliknya, orang dengan efikasi diri yang tinggi akan menganggap tugas-tugas beratnya sebagai tantangan yang menarik untuk diatasi. Pikiran dan

perasaannya lebih terbuka untuk menemukan solusi bagi permasalahan yang dihadapi.

4) Prediksi perilaku yang akan muncul.

Orang dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih berminat melibatkan diri dalam aktivitas organisasi. Interaksinya dengan lingkungan kerja lebih intensif. Dalam kerja sama tim, individu lebih kreatif menemukan berbagai solusi dan ikhlas bekerja keras karena keyakinan yang tinggi tentang kemampuannya. Sebaliknya individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung lebih tertutup dan kurang terlibat dalam kerja sama tim karena persepsi individu tentang masalah dan kesulitan lebih besar ketimbang peluang untuk merubah keadaan.

f. Proses Efikasi Diri

Efikasi diri dalam menumbuhkan rasa percaya diri terdapat proses tumbuhnya efikasi diri yang tinggi. Menurut Bandura (dalam Zagoto, 2019) proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara berikut:

1) Proses kognitif

Individu dalam melakukan tugas akademiknya, menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian akan kemampuan kognitifnya. Fungsi kognitif memungkinkan peserta didik untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan.

## 2) Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Efikasi diri mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.

Kemampuan seseorang dalam memotivasi dirinya dan melakukan tindakan sesuai tujuan didasari oleh aktifitas kognitif. Memotivasi penting untuk mengarahkan tindakan agar sesuai dengan tujuan. Efikasi diri berpengaruh terhadap motivasi melalui beberapa cara yaitu penentuan standar tujuan, perkiraan usaha yang dilakukan, penentuan sampai kapan akan bertahan menghadapi kesulitan, dan penerimaan terhadap kegagalan (Erlina, 2020).

## 3) Proses afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau

bersifat mengancam. Individu yang yakin dengan dirinya maka akan mampu mengontrol ancaman yang muncul dan tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu.

#### 4) Proses Seleksi Efikasi Diri

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan peserta didik untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan peserta didik dalam melakukan seleksi tingkah laku, maka akan membuat individu atau dalam hal ini siswa menjadi tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. Efikasi diri dapat membentuk hidup peserta didik melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Dengan demikian, maka dapat melakukan seleksi tingkah laku yang harus dibuatnya.

### 3. Kecemasan

#### a. Definisi Kecemasan

Menurut Freud (dalam Elmitia & Wedawati, 2020), kecemasan merupakan manifestasi dari fungsi ego dalam memperingatkan seorang individu akan kemungkinan datangnya suatu ancaman maupun bahaya sehingga secara alami individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan digambarkan sebagai campuran dari ketakutan yang tidak menentu, kebingungan, tekanan dan ketidakpastian. Gangguan kecemasan atau *Anxiety Disorder* adalah suatu kondisi di mana seseorang terus-menerus mengalami kecemasan yang berlebih dan hal ini dapat memburuk dari waktu ke waktu.

Gangguan kecemasan merupakan gangguan yang dapat menimbulkan gejala yang menyulitkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Pendapat lain yang dijelaskan oleh Ottens (1991 dalam Aristawati *et al.*, 2020), kecemasan akademik merupakan salah satu problem psikologis yang seringkali dialami oleh mahasiswa. Kecemasan akademik berkaitan dengan adanya perasaan cemas mengenai bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran ataupun mata kuliah tertentu. Kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran, respon fisiologis dan perilaku, karena perasaan khawatir pada buruknya kinerja pada saat tugas akademik diberikan.

Teori lain menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi yang subjektif, misal seseorang yang merasakan perasaan tegang, khawatir, takut, serta bertambahnya aktifitas dari sistem syaraf pusat. Kecemasan adalah suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang disertai tanda-tanda yang biasanya muncul berupa rasa khawatir, gelisah, dan perasaan yang kurang menyenangkan Hurlock ( 1996 dalam Isharyoto, 2022). Definisi lain yang dikemukakan oleh Kaplan & Sadock (1997 dalam Harlina & Aiyub, 2018), kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan atau memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman.

Kecemasan adalah suatu perasaan mengenai ketegangan mental yang membuat rasa gelisah sebagai reaksi ketidakmampuan menghadapi suatu

masalah. Perasaan yang tidak menentu umumnya tidak merasakan kesenangan yang nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010).

b. Jenis-Jenis Kecemasan

Freud (1964 dalam Cahyani & Burhanuddin, 2018) membagi kecemasan menjadi tiga, yaitu :

1) Kecemasan Realistis atau Objektif (*Realistic or Objective Anxiety*)

Kecemasan ini dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai rasa takut. Kecemasan realistis merupakan kecemasan atau ketakutan yang realistis, atau takut dari bahaya-bahaya luar. Bahaya adalah sikap keadaan dalam lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakakannya. Pengalaman bahaya dan timbulnya kecemasan mungkin dari sifat pembawaan, dalam arti kata, bahwa seseorang mewarisi kecenderungan untuk menjadi takut kalau ia berada dekat dengan benda-benda tertentu atau keadaan tertentu dari lingkungannya. Sebagai contoh kecemasan realistis ini yaitu ketika seseorang melempar ular kepada kita maka kita akan merasa takut atau ketika seseorang merasa takut terhadap ketinggian, maka seseorang tersebut sedang mengalami kecemasan yang realistis.

2) Kecemasan Neurotis (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan neurotis adalah kecemasan yang erat kaitannya dengan mekanisme-mekanisme pelarian diri yang negatif, banyak disebabkan rasa bersalah atau berdosa. Jika insting tidak dapat dikendalikan akan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat

dihukum. Kecemasan ini memiliki dasar peristiwa masa kecil, saat masa kecil seseorang kadang mengalami hukuman karena adanya pemenuhan kebutuhan Id yang impulsif. Seseorang dihukum biasanya berlebihan dalam mengekspresikan impuls agresifnya. Kecemasan ini berkembang karena adanya harapan untuk memuaskan impuls Id tertentu. Kecemasan neurotis muncul akibat ketakutan akan terkena hukuman yang disebabkan perilaku impulsif yang didominasi oleh Id. Hal yang perlu diperhatikan adalah ketakutan terjadi bukan karena ketakutan terhadap insting tersebut, tetapi ketakutan atas apa yang akan terjadi bila insting tersebut terpuaskan.

### 3) Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan moral adalah rasa takut dan khawatir yang timbul akibat perasaan bersalah dan berdosa ketika hendak melakukan atau sedang melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma yang ada pada masyarakat. Orang yang super egonya berkembang baik cenderung untuk merasa berdosa apabila melakukan atau bahkan berpikiran untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral. Kecemasan ini merupakan hasil dari konflik Id dan Super Ego.

Kecemasan moral mengacu pada norma-norma yang ada pada masyarakat. Individu berpikir jika melakukan sesuatu akan melanggar norma yang telah berlaku. Di masa lampau, orang telah mendapatkan hukuman karena melanggar norma tersebut, dan jika ia melakukannya lagi kemungkinan (rasa takut) akan mendapatkan hukuman lagi.

Misalnya, perasaan bersalah dan berdosa karena telah mengkhianati atau ketiadaan suami/keluarga pada saat hamil dan melahirkan.

#### 4) Kecemasan rasional

Kecemasan dimana seseorang mengalami emosi akibat adanya suatu objek yang mengancam. Kecemasan ini dianggap sebagai unsur normal dari mekanisme pertahanan dasar (Mustamir, 2009).

#### c. Ciri-Ciri Kecemasan

Orang yang mengalami kecemasan memiliki ciri-ciri berikut (Safaria dan Saputra, 2009 dalam Lubis *et al.*, 2019) :

- 1) Reaksi fisik : telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, dan pusing-pusing.
- 2) Perilaku : menghindari dan meninggalkan situasi saat kecemasan terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya.
- 3) Pemikiran : memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk.
- 4) Suasana hati gugup, jengkel, cemas, panik.

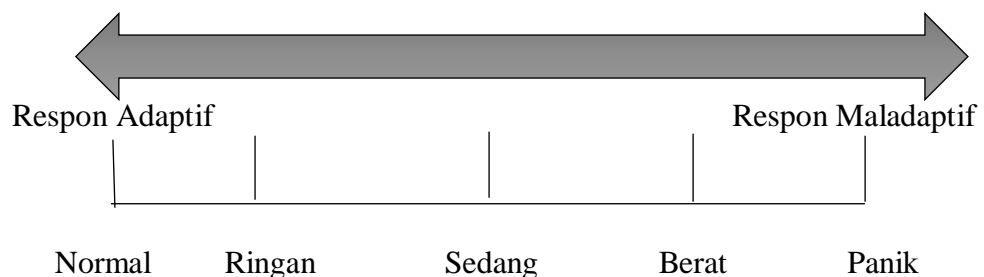
#### d. Tanda dan Gejala Kecemasan

Menurut Stuart & Sundeen, (2006), gejala kecemasan terbagi menjadi 4 sebagai berikut :

##### 1) Respon Fisiologis

- a) Kardiovaskuler, meliputi palpitasi, tekanan darah meninggi, jantung berdebar, rasa ingin pingsan, dan denyut nadi melemah

- b) Pernapasan, meliputi napas pendek dan cepat, tekanan pada dada, terengah-engah, dan pembengkakan pada tenggorokan.
  - c) Neuromuskuler, meliputi gelisah, tegang, meningkatnya reflek, tremor, dan insomnia.
  - d) Gastrointestinal, meliputi hilangnya nafsu makan, tidak mau makan, diare, mual, muntah, dan merasa tidak nyaman di bagian perut.
  - e) Traktus urinarus, meliputi sering berkemih dan tidak mampu menahan kencing.
  - f) Kulit, meliputi wajah pucat dan kemerahan, gatal, rasa panas dingin pada kulit, serta berkeriat pada telapak tangan
- 2) Respon Perilaku, meliputi rasa gelisah, munculnya ketegangan fisik, tremor, bicara cepat, merasa gugup, kurangnya koordinasi tubuh, menarik diri dari hubungan personal, menghindar, dan melarikan diri dari masalah
  - 3) Respon Kognitif, meliputi fokus teralihkan, kurang konsentrasi, kesalahan penilaian, lupa, hambatan berpikir, menurunnya persepsi, takut cedera, hingga kematian.
  - 4) Respon Afektif, meliputi tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, merasa diteror, dan mudah terganggu.
- e. Tingkat kecemasan dan rentang respon kecemasan



Rentang respon dan tingkat kecemasan terdiri dari respon adaptif dan maladaptif. Respon adaptif adalah seseorang menggunakan koping yang bersifat membangun (konstruktif) dalam menghadapi kecemasan berupa antisipasi. Respon maladaptif merupakan koping yang bersifat merusak (destruktif), yaitu individu menggunakan mekanisme koping yang disfungsi dan tidak berkesinambungan dengan yang lainnya, seperti perilaku agresif, bicara tidak jelas, isolasi diri, banyak makan, konsumsi alkohol, berjudi, dan penyalahgunaan obat terlarang, individu menghindari atau mengurung diri dan tidak mau mengurus diri. Kategori kecemasan adalah sebagai berikut Peplau (dalam Faozi et al., 2023):

1) Antisipasi atau tidak mengalami kecemasan

Hasil yang positif akan didapatkan jika individu dapat menerima dan mengatur kecemasan. Kecemasan dapat menjadi suatu tantangan, motivasi yang kuat untuk menyelesaikan masalah dan merupakan sarana untuk mendapatkan penghargaan yang tinggi. Strategi adaptif biasanya digunakan untuk mengatur kecemasan antara lain dengan berbicara kepada orang lain, menangis, tidur, latihan, dan menggunakan teknik relaksasi.

2) Tingkat Kecemasan Ringan

Respon pada penderita cemas ringan seperti sesekali bernapas pendek, nadi meningkat, tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut dan bibir bergetar, lapang persepsi, konsentrasi pada masalah, tidak dapat duduk tenang dan yang terakhir tremor halus pada tangan (Mulki et al, 2020).

Tingkatan kecemasan ringan erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini juga dapat menimbulkan motivasi dan mampu untuk menghasilkan pertumbuhan kreativitas pada seseorang. Tanda dan gejala yang muncul pada kecemasan ringan yaitu : tingkat asumsi dan perhatian cenderung lebih baik daripada biasanya, kewaspadaan juga akan meningkat, akan lebih sadar terhadap stimulus yang berasal dari eksternal maupun internal, serta akan cenderung mampu untuk mengatasi masalah tersebut dengan secara efektif. Perubahan fisiologi kecemasan ringan dapat ditandai dengan mudah merasakan kegelisahan, sulit untuk tidur, lebih sensitif terhadap adanya suara, tanda vital dan pupil terlihat normal

## 2) Kecemasan Sedang

Respon cemas sedang pada penderitanya seperti : sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, anoreksia, gelisah, lapang pandang menyempit. Bicara banyak dan lebih cepat, susah tidur dan perasaan tidak enak (Mulki et al, 2020).

Pada tingkatan kecemasan ini individu sudah lebih memfokuskan mengenai sesuatu yang penting dan lebih menyingkirkan sesuatu yang lain, akibatnya individu akan lebih memperhatikan secara selektif namun masih bisa melakukan perbuatan lebih terarah. Adanya perubahan fisiologi akibat kecemasan dapat dikenali diantaranya yaitu: pernafasan lebih pendek dari pada biasanya, tekanan nadi dan darah cenderung, kondisi mulut mudah kering, konstipasi dan gelisah. Sedangkan perubahan pada respon kognitif dapat ditandai yaitu: tingkat

lahan asumsi semakin menyempit, stimulus dari luar tidak bisa diterima, akibatnya akan lebih tertuju pada perhatiannya

### 3) Kecemasan Berat

Penderita kecemasan berat memiliki respon seperti napas pendek, nadi dan tekanan darah meningkat, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur, ketegangan dan tidak mampu menyelesaikan masalah dan perasaan ancama meningkat (Mulki et al, 2020).

Tingkatan kecemasan berat memiliki pengaruh terhadap asumsi pada individu, seseorang disini akan lebih memfokuskan pada sesuatu hal yang lebih detail dan spesifik serta individu sulit untuk berfikir tentang hal yang lain. Semua perbuatan individu ditunjukan bertujuan untuk mengurangi rasa ketagangan. Ada beberapa ciri-ciri yang dapat dilihat pada seseorang yang menderita kecemasan tingat berat diantaranya yaitu: perihal persepsi masih cenderung kurang, semua akan berfokus pada hal lebih rinci, adanya perhatian terbatas, biasanya orang yang mengidap kecemasan berat akan lebih sulit untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan problem, serta sulit untuk belajar secara efektif. Perubahan fisiologi kecemasan berat dapat dilihat yaitu individu akan lebih mudah mengalami gejala sakit kepala, sering merasakan pusing, mual, badan gemetar, sering mengalami insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air besar maupun kecil, sering kali merasakan diare. Serta secara emosial individu akan menderita ketakutan serta perhatian hanya berfokus pada tertuju pada dirinya sendiri

#### 4) Panik

Respon penderita panik seperti napas pendek, rasa tercekik, sakit dada, pucat, hipotensi, tidak dapat berpikir logis, mengamuk, marah ketakutan, berteriak-teriak dan kehilangan kendali (Mulki et al, 2020).

Tingkatan kecemasan yang paling parah yaitu panik, dimana keadaan panik erat kaitannya dengan rasa ketakutan dan terror. Karena individu yang mengalami gejala panik akan mengalami hilangnya kendali dan tidak dapat melakukan untuk sesuatu walaupun sudah memperoleh pengarahannya dari seseorang. Pada kondisi panik menyebabkan terjadinya aktivitas motorik, menurunnya keahlian untuk berinteraksi dengan orang lain, menimbulkan persepsi individu yang negatif, kehilangan pemikiran yang rasional. Tentu saja pada kondisi ini panik tidak dapat sejalan dengan arah kehidupan dan jika kondisi ini berlangsung secara lama akibatnya akan menimbulkan kelelahan berat bahkan akan berdampak pada kematian. Tanda yang paling mendasar pada kecemasan panik yaitu tidak dapat fokus terhadap segala hal.

#### f. Faktor-faktor Penyebab terjadinya Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (2000 dalam Utami & Supriatna, 2021), munculnya kecemasan dalam manusia dikembangkan oleh faktor-faktor pencetus yang terbagi menjadi dua, yaitu :

##### 1) Eksternal

Ancaman integritas seseorang yang meliputi ketidak mampuan fisiologis di masa depan atau menurunnya kemampuan untuk beraktivitas sehari-hari Ancaman sistem diri seseorang yang

berpotensi membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi

## 2) Internal

### a) Usia

Umumnya usia yang lebih tua akan lebih baik dalam menangani masalah kecemasan, mekanisme koping yang baik akan mempermudah individu mengatasi masalah kecemasan, sehingga tingkat kecemasannya rendah. Usia berhubungan dengan pengalaman dan pandangan terhadap sesuatu, semakin bertambah usia individu maka semakin matang proses berfikir dan bertindak dalam menghadapi sesuatu (Setyowati & Indawati, 2022).

### b) Jenis Kelamin

Pada umumnya seorang laki-laki dewasa mempunyai mental yang kuat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan. Laki-laki lebih mempunyai tingkat pengetahuan dan wawasan lebih luas dibanding perempuan, karena laki-laki lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan luar sedangkan sebagian besar perempuan hanya tinggal di rumah dan menjalani aktivitasnya sebagai rumah tangga, sehingga tingkat pengetahuan atau informasi yang didapat terbatas (Setyowati & Indawati, 2022)

c) Status Kesehatan jiwa dan fisik

Kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan secara fisik karena apabila seseorang yang mengalami masalah kejiwaan termasuk juga kecemasan dapat menimbulkan permasalahan lainnya sehingga permasalahan menjadi sangat kompleks jika tidak ditangani (Fahrizal *et al.*, 2021)

d) Pendidikan

Tingkat pendidikan mempengaruhi tingkat pengetahuan. Pengetahuan baik secara akademis maupun secara religi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Maka apabila status pendidikan rendah maka dapat menyebabkan seseorang mudah cemas dikarenakan kurangnya pengetahuan (Setiyani & Ayu, 2019).

e) Dukungan sosial

Dukungan sosial sangat penting untuk dipahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu mengalami suatu masalah, oleh karena itu individu yang bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut. Oleh karena itu, dukungan sosial sangat penting dalam hal untuk mereduksi kecemasan yang ada dalam individu. Termasuk ketika menyelesaikan skripsi mahasiswa membutuhkan dukungan sosial, seperti bantuan dari keluarga ataupun teman (Lestari, 2021)

f) Respon koping

Dengan adanya dorongan yang berlebihan dan disertai tidak bisanya menyelesaikan stimulus akan membuat reaksi kecemasan pada seseorang. Sehingga dengan kondisi kecemasan dapat diselesaikan melalui pengaturan koping seseorang. Proses mekanisme koping ada yang mengendalikan emosi dalam menyelesaikan masalahnya dan ada juga yang menghadapi langsung masalahnya atau hanya terfokus pada masalah. Pemecahan masalah dilakukan secara berdasarkan pada mekanisme koping yang dimiliki seseorang. Setiap individu dengan individu lainnya memiliki respon perilaku koping yang berbeda satu sama lain (Rosliana Dewi *et al.*, 2023)

g) Tahap perkembangan

Piaget dalam Erni Murnianti, 2020) mengatkan bahwa sejak usia balita, seseorang telah memiliki kemampuan tertentu untuk menghadapi objek-objek yang ada di sekitarnya. Kemampuan masih sangat sederhana, yakni dalam bentuk kemampuan sensor motorik. Dalam memahami dunia mereka secara aktif, anak-anak menggunakan skema, asimilasi, akomodasi dan organisasi . Dengan kemampuan inilah balita akan mengeksplorasi lingkungannya dan menjadikannya dasar bagi pengetahuan tentang dunia yang akan dia peroleh kemudian, serta akan berubah menjadi kemampuan- kemampuan yang lebih maju dan rumit.

Dimana tingkat perkembangan pada individu juga mempengaruhi respon tubuh terhadap kecemasan dimana semakin matang perkembangan seseorang maka semakin baik pula kemampuan untuk mengatasi permasalahannya (Harlina & Aiyub, 2018).

#### h) Pengalaman masa lalu

Pengalaman seseorang terhadap suatu permasalahan akan memberikan perubahan pada hidup seseorang. Seseorang yang memiliki pengalaman dalam menyelesaikan masalah, akan mampu mengontrol tingkat kecemasan yang di alami. Sedangkan seseorang yang tidak memiliki pengalaman, akan lebih sulit untuk mengontrol kecemasan. (Setyowati & Indawati, 2022)

#### i) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan dasar dari tindakan seseorang, sehingga menstimulus seseorang untuk melakukan sesuatu. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai sumber, salah satunya orangtua. Pengetahuan yang diperoleh dari orangtua mampu mengurangi kecemasan remaja dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi (Zalukhu & Rantung, 2020).

#### g. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005 dalam Chaerunisa *et al.*, 2022) kecemasan dipengaruhi beberapa faktor berikut, yaitu:

### 1) Usia

Stuart, G.W. & Laraia (2009) menyatakan bahwa maturitas atau kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme seseorang sehingga individu yang lebih matur sukar mengalami kecemasan karena individu mempunyai kemampuan adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan dibandingkan usia yang belum matang.

### 2) Pendidikan

Tingkat pendidikan yang rendah akan menyebabkan seseorang tersebut mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berfikir dan menangkap informasi baru termasuk kedalam menguraikan masalah yang baru (Medika, 2019)

### 3) Respon Koping

Dengan adanya dorongan yang berlebihan dan disertai tidak bisanya menyelesaikan stimulus akan membuat reaksi kecemasan pada seseorang. Sehingga dengan kondisi kecemasan dapat diselesaikan melalui pengaturan coping seseorang. Proses mekanisme coping ada yang mengendalikan emosi dalam menyelesaikan masalahnya dan ada juga yang menghadapi langsung masalahnya atau hanya terfokus pada masalah. Pemecahan masalah dilakukan secara berdasarkan pada mekanisme coping yang dimiliki seseorang. Setiap individu dengan

individu lainnya memiliki respon perilaku koping yang berbeda satu sama lain (Rosliana Dewi *et al.*, 2023)

#### 4) Faktor sosial lingkungan

Mencakup pemaparan akan kejadian traumatik atau menyakitkan, mengamati respon kecemasan orang lain, dan minimnya dukungan sosial (Chaerunisa *et al.*, 2022)

#### 5) Faktor biologis

Mencakup kecenderungan genetik, penyimpangan dalam fungsi neurotransmitter, dan kelainan pada jalur otak yang memberi tanda bahaya atau yang menghambat perilaku berulang (Chaerunisa *et al.*, 2022)

#### 6) Faktor perilaku

Teori ini menyatakan bahwa kecemasan dapat dipandang sebagai sesuatu yang dikondisikan oleh ketakutan terhadap rangsangan lingkungan yang spesifik. Jadi kecemasan disini dipandang sebagai suatu respon yang terkondisi atau respon yang diperoleh melalui proses belajar (Handayani, 2022).

Mencakup stimulus *aversif* dan stimulus yang sebelumnya netral, kecemasan disebabkan melakukan ritual kompulsif atau menghindari *stimulus fobia*, dan menurunnya seseorang terjadi kecemasan, sehingga beberapa faktor ini perlu dihindari. kesempatan pemunahan sebab menghindari objek atau situasi yang ditakuti (Chaerunisa *et al.*, 2022).

#### 7) Faktor kognitif dan emosional

Mencakup konflik mental yang tidak teratasi. Faktor kognitif seperti perkiraan rasa takut yang berlebih, kepercayaan yang merusak diri atau irasional, sensitif berlebih pada ancaman, sensitif kecemasan kesalahan atribusi sinyal fisik, dan efikasi diri yang rendah (Chaerunisa *et al.*, 2022).

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama (Handayani, 2022).

#### 8) Dukungan Sosial

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu lingkungan sosial adalah . Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan (Handayani, 2022).

Dukungan sosial sangat penting untuk dipahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu mengalami suatu masalah oleh karena itu individu yang bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut. Oleh karena itu, dukungan sosial sangat penting dalam hal untuk mereduksi kecemasan yang ada dalam individu. Termasuk ketika menyelesaikan skripsi mahasiswa

membutuhkan dukungan sosial, seperti bantuan dari keluarga, ataupun teman (Lestari, 2021).

#### 9) Tahap Perkembangan

Dimana tingkat perkembangan pada individu juga mempengaruhi respon tubuh terhadap kecemasan dimana semakin matang perkembangan seseorang maka semakin baik pula kemampuan untuk mengatasi permasalahannya. (Harlina & Aiyub, 2018).

#### 10) Jenis Kelamin

Gangguan kecemasan berbeda dengan perasaan cemas yang normal, gejala yang sering terjadi untuk alasan yang tidak terbukti dan tidak hilang begitu saja. Pada kebanyakan kasus wanita lebih banyak menderita kecemasan dibanding dengan pria, diperkirakan jumlah wanita yang menderita gangguan kecemasan baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1. Pada umumnya seorang laki-laki dewasa mempunyai mental yang kuat terhadap sesuatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan (Medika, 2019).

#### h. Penatalaksanaan Kecemasan

Penatalaksanaan kecemasan meliputi terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian terapi psikofarma dan terapi somatik. Terapi non farmakologi diantaranya upaya meningkatkan kekebalan terhadap stressor,

psikoterapi, terapi psikoreligius, terapi psikososial dan konseling (Pragholapati *et al.*, 2021).

#### 1) Terapi farmakologi

Pengobatan utama yang digunakan untuk gangguan anxietas adalah antidepresan, anti-anxietas, dan  $\beta$ -blockers untuk mengontrol beberapa gejala fisik. Dengan treatment yang tepat, penderita gangguan anxietas dapat hidup lebih normal (Vildayanti *et al.*, 2018)

#### 2) Psikoterapi :

Terbukti dapat membantu mengatasi masalah psikologis. Penanganan kecemasan yang efektif adalah dengan psikoterapi reedukasi yaitu perlakuan atau penanggulangan yang berfokus pada masalah yang sedang dihadapi. Psikoterapi reedukasi adalah psikoterapi dengan cara memberikan pendidikan berulang kepada seseorang. Psikoterapi reedukasi bertujuan untuk mengubah pikiran atau perasaan pasien agar mampu menyesuaikan diri dengan lebih baik.

Terapi ini dapat secara efektif dilaksanakan dengan teknik konseling. Konseling dianggap mampu menurunkan kecemasan pasien. konseling adalah suatu proses pemberian informasi objektif, lengkap, dan sistematis dengan panduan komunikasi interpersonal, teknik bimbingan dan penguasaan pengetahuan klinis yang bertujuan untuk membantu seseorang mengenali masalah yang dihadapi, serta bagaimana menentukan jalan keluar atau upaya untuk mengatasi masalah tersebut. Konseling menjadi strategi utama dalam

memecahkan masalah-masalah psikologis, sehingga terdapat perubahan peningkatan kesehatan psikis pada pasien.

i. Pengukuran Kecemasan

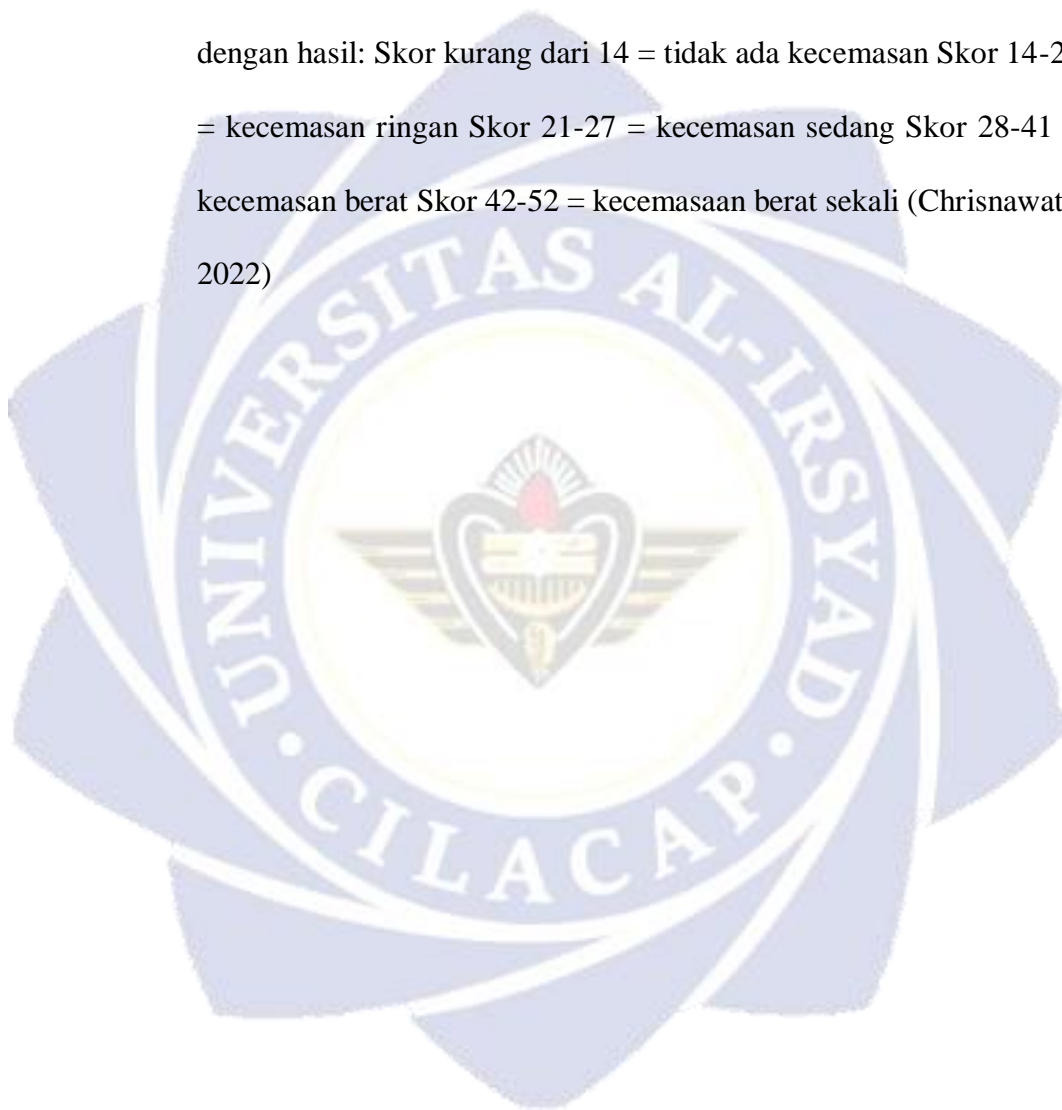
1) DASS 42

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) yang dikembangkan oleh Lovibond and Lovibond (1995). Alat ukur ini kemudian dimodifikasi dan disesuaikan, sehingga bisa menggambarkan keadaan dari subjek penelitian. Kuesioner pengukuran DASS terdiri atas 42 pernyataan yang berkaitan dengan stres, kecemasan, dan depresi seseorang. Kriteria dan skoring : 0 : Tidak ada atau tidak pernah, 1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang, 2 : Sering, 3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat. Penetapan kategori menjadi, 5 : Normal, jika skor = 0-7 Ringan, jika skor = 8-9 Sedang, jika skor = 10-14 Berat, jika skor = 15-19, panik jika skor = >20 (Marsidi, 2021).

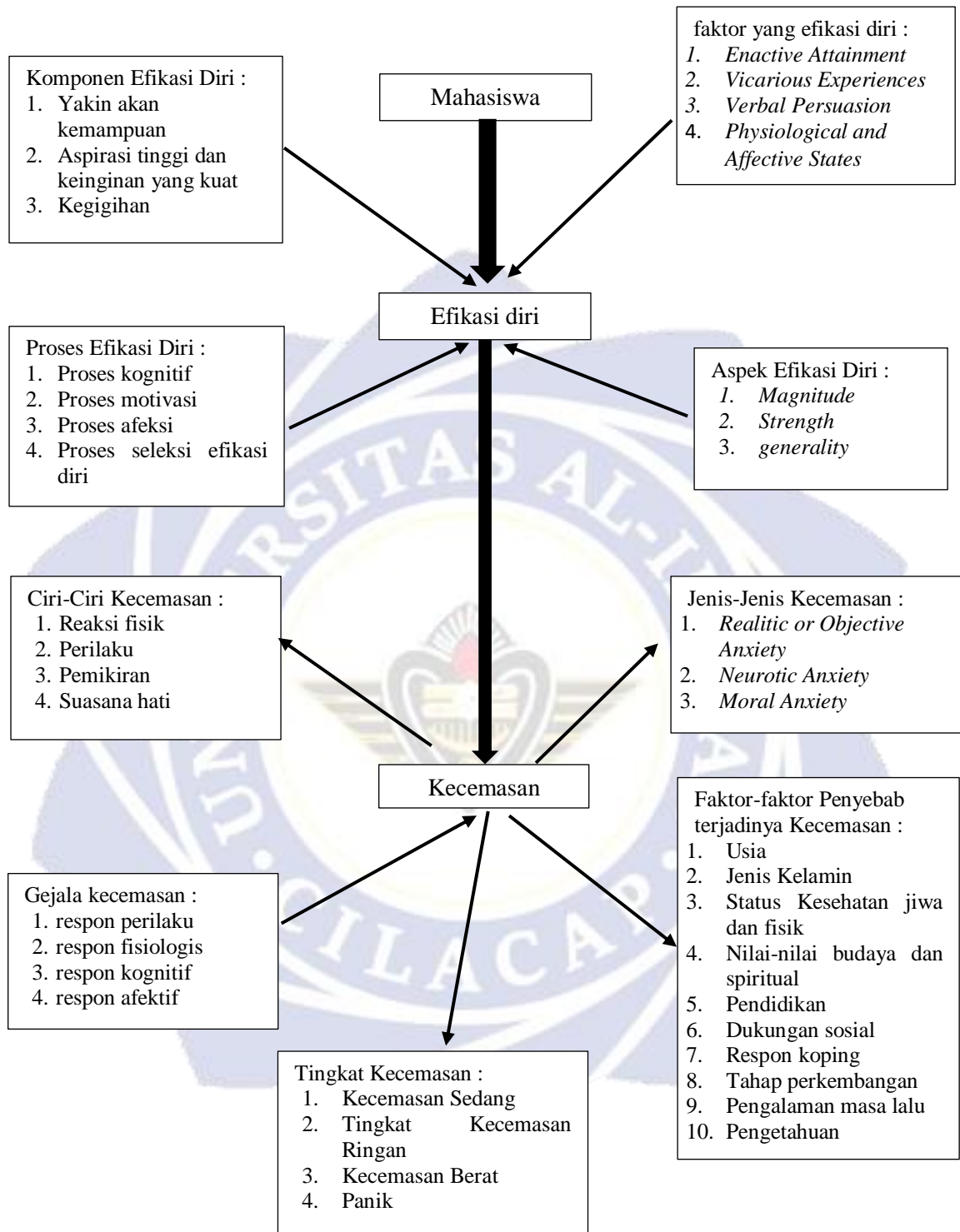
2) HARS

Beberapa skala penelitian dikembangkan untuk melihat seberapa besar tingkat kecemasan seseorang, salah satunya yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). HARS menggunakan serangkaian pertanyaan dengan jawaban yang harus diisi oleh pasien sesuai dengan kondisi yang dirasakan oleh pasien tersebut. Jawaban yang diberikan merupakan skala (angka) 0= tidak ada gejala sama sekali 1= satu gejala yang ada 2= sedang/separuh gejala yang ada 3=

berat/ lebih dari separuh gejala yang ada 4= sangat berat semua gejala ada yang menunjukkan tingkat gangguan dan setelah pasien menjawab sesuai apa yang dirasakanya, maka hasilnya dapat dihitung dengan menjumlahkan total skor yang didapat dari setiap soal (pernyataan). 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 (Chrisnawati, 2022)



## B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka konsep

**Sumber :** Purnamasari, (2020); Mawaddah, (2021); Setyawati & Lutfi, (2023); Utami & Supriatna, (2021); Faozi *et al.*, (2023); Utami & Supriatna, (2021); Lubis *et al.*, (2019); Cahyani & Burhanuddin, (2018)

