

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu, hal ini dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru (Stuart, 2016). Syamsu Yusuf menyatakan anxiety (cemas) yaitu ketidakmampuan neurotic, merasa terganggu, tidak matang dan ketidakberdayaan dalam menghadapi kenyataan yang ada (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Sependapat dengan pernyataan tersebut, Kartini Kartono menjelaskan 10 bahwa kecemasan adalah suatu bentuk ketakutan dan kerisauan dengan hal-hal tertentu tanpa kejelasan yang pasti. Dikuatkan oleh Sarlito Wirawan bahwa kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas pada suatu objek dan tidak memiliki suatu alasan tertentu (Annisa & Ifdil, 2016).

2.1.3 Tingkat Kecemasan

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu (muyas-
roh, 2020), mengidentifikasi 4 tingkat kecemasan yaitu :

- a. kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas, tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

b. kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah dan konstipasi, sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

c. kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah,

serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

2.1.3 Pengukuran Kecemasan

Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 syptoms yang nampak pada individu yang mengalami

kecemasa. Setiap item yang diobservasi diberi nilai 5 tingkatan skor antara 0 (nol Persent) sampai 4 (severe). Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh MAX Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian trial clinic. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian trial clinic yaitu 0,93 dan 180,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliable. Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang dikutip Nursalam (2013) penilaian kecemasan terdiri dari 14 item. Meliputi :

Tabel 2. 1 Skala HARS

No	Gejala Kecemasan	Skor				
01	Perasaan cemas (ansietas)	0	1	2	3	4
	- Cemas					
	- Firasaat Buruk					
	- Takut Akan Pikiran Sendiri					
	- Mudah Tersinggung					
02	Keteganggan	0	1	2	3	4
	- Merasa Tegang					
	- Lesu					
	- Tidak Bisa Istirahat Tenang					
	- Mudah Terkejut					
	- Mudah Menangis					
	- Gemetar					
	- Gelisah					
03	Ketakutan	0	1	2	3	4
	- Pada Gelap					
	- Pada Orang Asing					
	- Ditinggal Sendiri					
	- Pada Binatang Besar					
	- Pada keramaian Lalu Lintas					
	- Pada Kerumunan Orang Banyak					
04	Gangguan Tidur	0	1	2	3	4
	- Sukar Mau Tidur					
	- Terbangun Malam Hari					
	- Tidur Tidak Nyeyak					

No	Gejala Kecemasan	Skor				
05	- Bangun Dengan Lesu	0	1	2	3	4
	- Banyak Mimpi-Mimpi					
	- Mimpi Buruk					
	- Mimpi Menakutkan					
	Gangguan Kecerdasan					
06	- Sukar Konsetrasi	0	1	2	3	4
	- Daya Ingat menurun					
	- Daya Ingat Buruk					
	Perasaan Murung (Depresi)					
	- Berkurangnya kesenangan Pada Hobi					
07	- Sedih	0	1	2	3	4
	- Bangun Dini Hari					
	- Perasaan Berubah-ubah Sepanjang Hari					
	Gejala Somatik/Fisik Otot					
	- Kaku					
08	- Kedutan Otot	0	1	2	3	4
	- Gigi Gemeruk					
	- Suara Tidak Stabil					
	Gejala Somatik/Fisik Sensorik					
	- Telinga Berdenging					
09	- Penglihatan Kabur	0	1	2	3	4
	- Muka Merah atau Pucat					
	- Merasa Lemas					
	- Perasaan Ditusuk-tusuk					
	Gejala Kardiovaskuler (Jantung dan Pembuluh Darah)					
10	- Denyut Jantung Cepat (takikkardi)	0	1	2	3	4
	- Berdebar – debar					
	- Denyut Nadi Mengeras					
	- Rasa Lesu / Lemas seperti mau pingsan					
	- Detak Jantung Menghilang/ Berhenti sekejap					
11	Gejala Respiratori (pernafasan)	0	1	2	3	4
	- Rasa Tertekan atau Sempit di Dada					
	- Rasa Tercekik					
	- Sakit Menarik Nafas					
	- Nafas pendek/ sesak					
	Gejala Gastrointestinal (pencernaan)	0	1	2	3	4
	- Sulit Menelan					
	- Perut Melilit					
	- Ganguan Pencernaan					
	- Nyeri sebelum dan sesudah					
	- Perasaan Terbakar diperut					
	- Rasa Penuh/ Kembung					
	- Mual					
	- Muntah					

No	Gejala Kecemasan	Skor				
12	- BAB Lembek	0	1	2	3	4
	- Sukar Buang Air Besar					
	- Kehilangan Berat Badan					
	Gejala Urogenital (perkemihan dan kelamin)					
	- Sering Buang Air Kecil					
	- Tidak Dapat Menahan Air Seni					
	- Tidak Datang bulan					
	- Darah haid Berlebih					
	- Darah Haid Amat Sedikit					
	- Masa Haid Berkepanjangan					
	- Masa haid Amat Pendek					
	- Haid Beberapa Kali Dalam					
13	Gejala Autonom	0	1	2	3	4
	- Mulut Kering					
	- Meka Merah					
	- Mudah Berkeringat					
	- Kepala Pusing					
	- Kepala Terasa Berat					
	- Kepala Terasa Sakit					
	- Bulu-bulu Berdiri					
14	Apa yang anda rasakan saat wawancara	0	1	2	3	4
	- Gelisah					
	- Tidak tenang					
	- Jari Gemetar					
	- Kerut kening					
	- Muka Tegang					
	- Otot Tegang/ mengeras					
	- Nafas Pendek dan Cepat					
	- Muka Merah					

Kecemasan dengan menggunakan observasi, masing- masing kelompok gejala diberi angka (score) antara 0-4 dengan penilaian sebagai berikut:

- Nilai 0 = tidak ada gejala sama sekali
- Nilai 1 = ringan/ satu dari gejala yang ada
- Nilai 2 = sedang/ separuh dari gejala yang ada
- Nilai 3 = berat/ lebih dari ½ gejala yang ada
- Nilai 4 = semua gejala ada

Semua gejala ada penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor item 1-14, dengan hasil jika skor kurang dari 14 maka tidak dikatakan cemas dan jika skor > 14 maka hasil dikatakan cemas. Berikut merupakan tingkat kecemasan :

Skor < 14	= tidak ada gejala sama sekali
14 - 20	= kecemasan ringan
21-27	= kecemasan sedang
28-41	= kecemasan berat

2.2 Definisi Mahasiswa

2.2.1 Mahasiswa

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Bagi mahasiswanya sendiri sebagai anggota Civitas di Akademika yang akan diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran diri sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. Mahasiswa itu sebagaimana dimaksud sebelumnya akan secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, mencari kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan dirinya di dalam suatu cabang Ilmu Pengetahuan dan/atau Teknologi untuk menjadi seorang ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya. Mahasiswa akan

memiliki kebebasan akademik dengan mengutamakan penalaran dan akal mulia serta dapat bertanggung jawab sesuai dengan budaya akademik.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012: 27).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan ialah dua mahasiswa yang berusia 23 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

2.2.2 Hak dan Kewajiban

- a. Hak Mahasiswa Peraturan pemerintah Nomor 60 Tahun 1990 tentang Pendidikan Tinggi Bab X pasal 109, menyatakan bahwa hak mahasiswa adalah sebagai berikut:
 - 1) Mahasiswa berhak menggunakan kebebasan akademik secara bertanggung jawab untuk menuntut ilmu sesuai dengan norma dan susila yang berlaku dalam lingkungan akademik.

- 2) Mahasiswa berhak memperoleh pengajaran sebaik-baiknya dan layanan bidang akademik sesuai dengan minat, bakat, kegemaran, dan kemampuan mahasiswa yang bersangkutan.
- 3) Mahasiswa berhak menggunakan fasilitas perguruan tinggi dalam rangka kelancaran proses belajar.
- 4) Mahasiswa berhak memperoleh bimbingan dosen yang bertanggung jawab atas program studi yang diikutinya dalam penyelesaian studinya.
- 5) Mahasiswa berhak memperoleh layanan informasi yang berkaitan dengan program studi yang diikutinya serta hasil belajarnya.
- 6) Mahasiswa berhak menyelesaikan studi lebih awal dari jadwal yang ditetapkan sesuai dengan persyaratan yang berlaku.
- 7) Mahasiswa berhak memperoleh kesejahteraan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
- 8) Mahasiswa berhak memanfaatkan sumber daya perguruan tinggi melalui perwakilan atau organisasi kemahasiswaan untuk mengurus dan mengatur kesejahteraan, minat, dan tata kehidupan bermasyarakat.
- 9) Mahasiswa berhak untuk pindah ke perguruan tinggi lain, atau program studi lain, bilamana memenuhi persyaratan penerimaan mahasiswa pada perguruan tinggi atau program studi yang hendak

dimasuki, bila daya tampung perguruan tinggi atau program studi yang bersangkutan masih memungkinkan.

- 10) Mahasiswa berhak ikut serta dalam kegiatan organisasi mahasiswa perguruan tinggi yang bersangkutan

2.3 Definisi Skill Lab

2.3.1 Skill lab

Laboratorium adalah ruangan yang dirancang sesuai dengan kebutuhan untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan fungsi pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Laboratorium dibangun berdasarkan kesadaran penuh bahwa pembelajaran dilaboratorium mempunyai posisi penting dalam pendidikan karena mencakup tiga ranah sekaligus yaitu kognitif, afeksi, dan psikomotor (Musiana et al, 2011). Laboratorium adalah fasilitas atau tempat yang disediakan oleh institusi atau kampus kepada mahasiswa sebagai tempat pembelajaran praktikum. Dalam keperawatan, laboratorium biasanya digunakan oleh mahasiswa keperawatan untuk pembelajaran Skill Lab .Laboratorium adalah tempat sekelompok orang yang melakukan berbagai macam kegiatan penelitian (riset), pengamatan, pelatihan dan pengujian ilmiah sebagai pendekatan antara teori dan praktik dari berrbagai macam disiplin ilmu. Secara fisik laboratorium juga dapat merujuk kepada suatu ruangan tertutup, kamar atau ruangan terbuka (Richard, 2013).

Kelebihan sistem pembelajaran di laboratorium antara lain mahasiswa dapat melatih keterampilan dengan caratrial and error sampai betul-betul terampil. Untuk mencapai keterampilan diperlukan proses dan tahap yang panjang. Hal yang sama dikemukakan oleh Joyce, et al. (2011) bahwa laboratorium sebagai tempat proses pembelajaran menunjukkan bahwa membangun kemampuan bekerja ilmiah mahasiswa dapat dilakukan dengan pembelajaran berbasis konstruktivis. Teori konstruktivisme memahami belajar sebagai proses pembentukan (konstruksi) pengetahuan oleh pembelajar itu sendiri.

Laboratorium harus dilengkapi dengan berbagai sarana prasarana untuk kebutuhan percobaan. Laboratorium sebagai tempat kegiatan riset, penelitian, percobaan, pengamatan, serta pengujian ilmiah memiliki banyak fungsi, yaitu :

- a) Menyeimbangkan antara teori dan praktik ilmu dan menyatukan antara teori dan praktik
- b) Memberikan keterampilan kerja ilmiah bagi para peneliti, baik dari kalangan siswa, mahasiswa, dosen, atau peneliti lainnya. Hal ini disebabkan laboratorium tidak hanya menuntut pemahaman terhadap objek yang dikaji, tetapi juga menuntut seseorang untuk melakukan eksperimentasi.
- c) Memberikan dan memupuk keberanian para peneliti (yang terdiri dari pembelajar, peserta didik, mahasiswa, dosen dan seluruh praktisi keilmuan lainnya) untuk mencari hakikat kebenaran ilmiah

dari suatu objek keilmuan dalam lingkungan alam dan lingkungan sosial.

- d) Memupuk rasa ingin tahu kepada para peneliti mengenai berbagai macam keilmuan sehingga akan mendorong mereka untuk selalu mengkaji dan mencari kebenaran ilmiah dengan cara penelitian, ujicoba, maupun eksperimentasi.
- e) Laboratorium dapat memupuk dan membina rasa percaya diri para peneliti dalam keterampilan yang diperoleh atau terhadap penemuan yang didapat dalam proses kegiatan kerja di laboratorium.
- f) Laboratorium dapat menjadi sarana belajar bagi para siswa, mahasiswa, dosen, aktivis, peneliti dan lain-lain untuk memahami segala ilmu pengetahuan yang masih bersifat abstrak sehingga menjadi sesuatu yang bersifat konkret dan nyata (Richard, 2013).

2.3.2 Tujuan Metode Pembelajaran Skill Lab

Menurut Nurhidayah (2011) tujuan metode pembelajaran laboratorium adalah:

- a) Memahami, menguji, dan menggunakan berbagai konsep utama dan program teoritis untuk diterapkan ke praktik klinik.

- b) Mengembangkan keterampilan teknis, intelektual, dan interpersonal sebagai persiapan untuk memberikan asuhan keperawatan kepada klien.
- c) Menemukan berbagai prinsip dan mengembangkan wawasan melalui latihan praktik yang bertujuan untuk menerapkan ilmu-ilmu dasar ke dalam praktik keperawatan.

2.4 Kerangka Konsep

Tabel 2.2

