

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan atau dalam bahasa inggris nya “*anxiety*” berasal dari bahasa latin “*angustus*” yang memiliki arti kaku dan “*angoana*” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan ketegangan, ketakutan dan kekhawatiran, disertai juga dengan pengaktifan sistem saraf pusat (Hartono, 2012).

Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018)

Kecemasan dapat diatasi dengan terapi non farmakologi antara lain menggunakan teknik distraksi, relaksasi nafas dalam, masas pungung dan sebagainya (Maryunani, 2014, hlm.21).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan itu adalah perasaan takut, khawatir akan suatu hal atau ancaman baik yang nyata ataupun tidak nyata.

2.1.1 Tanda dan Gejala kecemasan

Menurut Hawari (2011), mengemukakan gejala dalam kecemasan antara lain:

1. Menimbulkan rasa takut dan cemas, serta mengakibatkan ketidak beranian dalam menghadapi hal apapun.
2. Emosi yang kuat tidak stabil, sering marah-marah, serta sering dihindangi dengan depresi.
3. Sering merasakan mual muntah, badan bergemetar, badan terasa lelah, sering berkeringat dan bisa juga sampai diare.
4. Muncul ketegangan dan ketakutan yang sangat kronis sehingga dapat menyebabkan tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar serta diikuti oleh bermacam-macam difusi, fantasi dan ilusi.
5. Takut pada kesendiirian, keramaian bahkan takut dengan beberapa orang.
6. Mengalami mimpi-mimpi yang menakutkan, karena alam bawah sadar telah terganggu.
7. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (tinitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala.

2.1.2 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S, 2014:

145- 146) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan.

2. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu:

- a. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidakanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
- b. Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
- c. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

2.1.3 Tingkat Kecemasan

Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan dalam derajat nya masing-masing, menurut Peplau dalam (Artanty Melli, 2020), mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu:

1. 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.

2. 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.

3. 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: persepsi nya 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

4. 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.

2.1.4 Cara Mengatasi Kecemasan

Menurut Ramaimah (2013) ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan sebagai berikut:

a. Pengendalian diri

Yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.

b. Dukungan

Yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat berpengaruh terhadap kesembuhan kecemasan

c. Tindakan fisik

Yakni melakukan kegiatan fisik, seperti olahraga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan

d. Tidur

Yakni dengan tidur teratur selama enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran

e. Mendengarkan music

Yakni mendengarkan music dapat membantu menenangkan pemikiran dan perasaan

f. Konsumsi makanan

Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan mengandung gizi serta vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.

2.2 Definisi Mahasiswa Tingkat Akhir

2.2.1 Definisi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa merupakan seorang pelajar yang sedang menimba ilmu ataupun belajar dalam sebuah universitas ,akademik, politeknik ataupun institusi perguruan tinggi lainnya. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 tahun sampai 25 tahun. Tahap ini bisa digolongkan pada remaja akhir sampai masa dewasa awal (yusuf, 2012).

Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam pengerjaan karya tulis ilmiah tersebut seperti menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang tepat, sistematika proposal dan skripsi, kesulitan untuk mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas dalam pengerjaan karya tulis ilmiah (Kusumawardhani, 2020).

2.2.2 Peran Mahasiswa

Menurut Siallagan (2013), ada 3 peran yang sangat penting bagi mahasiswa, yaitu:

- 1) Peran intelektual, mahasiswa sebagai orang yang berintelektual, jenius, jeli dan harus bisa menjalankan hidupnya secara proporsional, sebagai seorang mahasiswa, anak serta harapan masyarakat.

- 2) Peran moral, mahasiswa adalah seorang yang hidup di kampus yang bebas berekspresi, beraksi, berdiskusi, dan berorasi. Mahasiswa harus bisa menunjukkan perilaku yang bermoral dalam setiap tindakannya.
- 3) Peran sosial, mahasiswa sebagai seorang yang membawa perubahan, dimana harus selalu berfikir kritis dan bertindak dengan kerelaan dan keikhlasan untuk menjadi pelopor, penyampai aspirasi dan pelayanan masyarakat.

2.2.3 Hambatan Dalam Pembuatan KTI

Beberapa hambatan yang dialami oleh sejumlah mahasiswa dalam mengalami pembuatan KTI diantaranya :

1. Kesulitan membagi waktu dengan mencurahkan isi terhadap KTI
2. Masalah kesehatan
3. Terhambatnya data untuk operasional KTI
4. Hambatan kognitif yang memunculkan sikap negative setiap mahasiswa dalam proses pembuatan KTI
5. Masalah yang berkaitan dengan KTI tersebut, missal seperti kurangnya bahan literatur, kesulitan membuat alat ukur, permasalahan dengan dosen pembimbing dan lainnya.

2.3 Definisi Pandemi

World health organization memberikan pernyataan bahwa covid 19 merupakan “pandemic global” namun sikap dan kepatuhan masyarakat selama

pandemic ini sangatlah minim dan menimbulkan isikan akan ‘‘ herd immunity’’ yang dimaksud herd immunity ialah bagaimana system imunitas tubuh bereaksi pada covid -19. Epidemi mengacu pada peningkatan seringkali tiba tiba dalam kasus tersebut dalam jumlah kasus yang banyak diharapkan pada populasi tersebut. Wabah juga membawa definisi epidemi yang sama ,tetapi sering digunakan pada wilayah geografis tertentu.

Pandemic mengacu kepada epidemi yang telah menyebar di beberapa negara atau benua, serta memengaruhi sebagian besar orang (centers for diseases control and prevention, 2003 National center for health statistics ,2005). Sebagian besar penggunaan istilah pandemic lebih merujuk kepada penyakit yang meluas secara geografis ,wabah abad ke 14 (kematian hitam). Kolera, influenza, dan virus human immunodeficiency virus HIV/AIDS.

Selain ekstensi geografis, sebagian besar penggunaan pandemic menyiratkan perpindahan penyakit atau penyebaran melalui transmisi yang dapat berpindah tempat dari satu tempat ke tempat yang lain.setelah yang telah terjadi setelah berabad abad ,(misalnya black death).

2.5 Kerangka Teori

