

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Kecemasan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang seringkali melibatkan ketakutan dan kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum pasti. Dengan asal istilah dari bahasa Latin "anxius" dan Jerman "anst," kecemasan juga mencakup efek negatif serta reaksi fisiologis, seperti detak jantung yang cepat dan peningkatan tekanan darah.

Dalam konteks penelitian, seperti yang dijelaskan dalam studi "Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Pasca Erupsi Gunung Agung," kecemasan diartikan sebagai ketegangan dan rasa tidak aman, diiringi oleh kekhawatiran akan kemungkinan buruk yang dapat terjadi meskipun penyebabnya tidak jelas. Kecemasan ini bisa muncul dalam bentuk manifestasi somatik (fisik) dan psikologis, yang menunjukkan dampak yang luas pada individu yang mengalaminya.

Penting untuk memahami kecemasan, terutama dalam konteks intervensi yang dapat membantu mengurangi dampaknya. Berbagai pendekatan, termasuk terapi kognitif, dapat sangat efektif dalam menangani kecemasan ini, terutama di kalangan remaja yang mungkin lebih rentan terhadap kondisi tersebut setelah mengalami peristiwa traumatis. (Sumirta et al. 2019).

2.1.2 Tingkat Kecemasan

Semua orang pasti saja mengalami kecemasan dengan berbeda-beda. Menurut Peplau dalam (Musyawaroh et al. 2020) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan adalah bentuk kecemasan yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat berfungsi sebagai motivasi untuk belajar, mendorong pertumbuhan, dan meningkatkan kreativitas.

Gejala lain yang muncul termasuk peningkatan perhatian, kewaspadaan, kesadaran terhadap stimulus internal dan eksternal, serta kemampuan untuk mengatasi masalah dengan efektif. Di sisi fisiologis, perubahan yang mungkin terjadi adalah kegelisahan dan kesulitan tidur.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang adalah kondisi di mana seseorang lebih memusatkan perhatian pada hal-hal penting dan mengabaikan hal lain, sehingga menghasilkan fokus yang lebih selektif namun terarah. Respon fisiologis yang muncul termasuk peningkatan tekanan darah, nadi yang meningkat, napas yang pendek, dan kegelisahan. Sementara itu, respon kognitif ditandai dengan ketidakmampuan untuk menerima rangsangan dari luar, dengan fokus yang kuat pada objek atau situasi yang menjadi perhatian.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kondisi yang sangat memengaruhi seseorang, membuatnya terfokus pada hal tertentu hingga sulit untuk berpikir tentang hal lain. Gejala kecemasan berat meliputi fokus yang berlebihan pada detail, kesulitan berkonsentrasi, dan kesulitan belajar secara efektif, dengan persepsi yang sangat terbatas. Seseorang yang mengalami kecemasan berat juga dapat merasakan sakit kepala, pusing, mual, insomnia, serta frekuensi buang air kecil atau besar yang meningkat. Secara emosional, individu akan merasakan ketakutan, dengan seluruh perhatian terpusat pada dirinya sendiri..

d. Kecemasan Berat Sekali

Pada tingkatan ini, kecemasan terkait dengan ketakutan dan teror, di mana individu merasa kehilangan kendali. Seseorang yang mengalami panik tidak dapat melakukan tindakan meskipun mendapatkan pengarahan. Gejala panik dapat menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, serta kehilangan fokus hingga muncul pemikiran yang menyimpang. Kecemasan pada tingkatan ini tidak

sejalan dengan kehidupan sehari-hari, dan jika berlangsung lama, dapat mengakibatkan kelelahan yang parah, bahkan risiko kematian.

2.1.3 Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Savitri Ramiah (2003) dalam (Musyawaroh et al. 2020) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi pada kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi cara berfikir seseorang mengenai diri sendiri ataupun orang lain. Ini disebabkan karena adanya pengalaman yang kurang menyenangkan pada seseorang dengan keluarga, sahabat ataupun rekan kerja. Sehingga seseorang tersebut merasa tidak aman dengan lingkungannya.

b. Emosi Yang Ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri, terutama jika dirinya sedang dalam keadaan menkan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama.

c. Sebab-Sebab Fisik

Kecemasan dapat menyebabkan pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi. Hal ini bisa dilihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan semasa remaja dan sewaktu terkena suatu penyakit. Selama merasakan kondisi tersebut, perubahan akan muncul dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

2.1.4 Tanda dan Gejala Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2005: 164) dalam (Ifdil and Anissa 2016) ada beberapa tanda-tanda kecemasan, yaitu :

a. Gejala Fisik :

1. Jantung berdebar atau detak jantung cepat
2. Napas pendek atau kesulitan bernapas
3. Berkeringat berlebihan
4. Gemetar atau tremor
5. Ketegangan otot atau nyeri

6. Sakit perut, mual, atau gangguan pencernaan
7. Pusing atau merasa lelah
8. Sakit kepala
9. Mulut kering
10. Insomnia atau sulit tidur

b. Gejala Emosional :

1. Perasaan takut yang intens atau tanpa alasan jelas
2. Khawatir berlebihan yang sulit dikendalikan
3. Perasaan tegang atau gelisah terus-menerus
4. Iritabilitas atau mudah marah
5. Merasa kewalahan atau tidak mampu menghadapi situasi

c. Gejala Perilaku :

1. Menghindari situasi atau tempat yang memicu kecemasan
2. Kesulitan untuk rileks atau selalu merasa cemas
3. Kesulitan untuk fokus atau berkonsentrasi
4. Mengalami ledakan emosi saat menghadapi tekanan
5. Perubahan pola tidur seperti terjaga sepanjang malam atau bangun dengan perasaan cemas

2.1.5 Dampak Kecemasan

Kecemasan yang berlebihan dan berlangsung lama dapat memberikan dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Berikut adalah beberapa dampak kecemasan :

a. Dampak Fisik :

1. Masalah jantung: Kecemasan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung karena seringnya jantung berdebar dan tekanan darah tinggi.
2. Gangguan pencernaan: Mual, diare, sembelit, atau sindrom iritasi usus (IBS) sering kali berhubungan dengan kecemasan kronis.

3. Kelelahan kronis: Kecemasan dapat menyebabkan tubuh selalu berada dalam mode waspada, yang menyebabkan kelelahan fisik.
4. Gangguan tidur: Insomnia atau gangguan tidur lainnya sering terjadi, mengakibatkan penurunan energi dan konsentrasi.

b. Dampak Psikologis :

1. Depresi: Kecemasan yang tidak diatasi dapat memicu atau memperburuk kondisi depresi.
2. Menurunnya kepercayaan diri: Perasaan takut dan khawatir yang terus-menerus dapat mengurangi rasa percaya diri dan harga diri.
3. Ketidakmampuan untuk rileks: Pikiran yang selalu dipenuhi kekhawatiran mengakibatkan kesulitan untuk bersantai atau menikmati hidup.

c. Dampak Sosial :

1. Mengisolasi diri: Kecemasan, terutama yang terkait dengan situasi sosial, dapat membuat seseorang menghindari pertemuan sosial atau tempat umum.
2. Gangguan hubungan: Konflik dengan orang terdekat mungkin terjadi karena iritabilitas atau kesulitan berkomunikasi.
3. Penurunan kinerja di tempat kerja atau sekolah: Sulit berkonsentrasi, sering cemas, dan kurang tidur dapat mempengaruhi produktivitas dan prestasi.

d. Dampak Kognitif :

1. Sulit berkonsentrasi : Pikiran yang terpecah atau terlalu fokus pada kekhawatiran dapat mengganggu kemampuan untuk fokus pada tugas sehari-hari.

2. Overthinking: Terlalu sering menganalisis dan memikirkan hal-hal negatif, yang membuat pengambilan keputusan menjadi sulit (Arifianti & Wahyuni, 2019).

2.1.6 Yang Melatarbelakangi Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa

Tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa seringkali dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan kehidupan akademik, sosial, dan pribadi mereka. Berikut adalah beberapa latar belakang yang dapat menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan pada mahasiswa:

1. Tekanan Akademik
 - a. Beban Tugas yang Berat: Mahasiswa sering kali menghadapi banyak tugas, seperti ujian, makalah, proyek, dan presentasi yang datang secara bersamaan. Tekanan untuk menyelesaikan semua ini dengan baik dalam waktu yang terbatas dapat menimbulkan kecemasan yang signifikan.
 - b. Persaingan Akademik: Lingkungan akademis yang kompetitif, terutama di universitas atau program dengan persaingan ketat, dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan untuk terus berada di puncak prestasi akademik, sehingga meningkatkan kecemasan.
 - c. Ketakutan Akan Gagal: Ketakutan gagal dalam ujian atau mendapatkan nilai yang buruk dapat menjadi sumber kecemasan yang besar. Hal ini sering kali diperburuk oleh harapan pribadi atau tekanan dari keluarga untuk mencapai nilai yang tinggi.
2. Perubahan Kehidupan dan Penyesuaian Diri
 - a. Transisi dari Sekolah ke Perguruan Tinggi: Bagi banyak mahasiswa, transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan perubahan besar.
 - b. Tinggal Jauh dari Rumah: Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga, terutama yang tinggal di asrama atau luar kota, sering

kali merasa cemas karena harus mengelola hidup sendiri, termasuk masalah keuangan, logistik, dan keseharian tanpa dukungan langsung dari keluarga.

- c. Adaptasi dengan Lingkungan Sosial Baru: Memulai kehidupan di universitas juga berarti beradaptasi dengan teman-teman baru, lingkungan baru, dan kadang-kadang budaya baru. Proses adaptasi ini bisa menimbulkan stres sosial dan perasaan tidak nyaman.

3. Masalah Keuangan

- a. Biaya Pendidikan yang Tinggi: Biaya kuliah yang tinggi, termasuk biaya hidup, buku, dan biaya lainnya, dapat menjadi sumber kecemasan besar bagi mahasiswa.
- b. Tekanan untuk Mendukung Diri Sendiri: Mahasiswa yang harus bekerja paruh waktu untuk mendukung biaya kuliah dan hidup mereka mungkin mengalami kelelahan dan stres karena harus menyeimbangkan pekerjaan dan studi. Hal ini sering kali meningkatkan kecemasan.

4. Harapan dari Keluarga

- a. Ekspektasi Tinggi dari Orang Tua: Beberapa mahasiswa merasa tertekan oleh harapan tinggi dari orang tua untuk mencapai prestasi akademik yang baik atau memilih jalur karier tertentu. Ketika harapan ini dirasakan sebagai beban, mahasiswa bisa mengalami kecemasan tinggi.
- b. Kebutuhan untuk Membanggakan Keluarga: Bagi mahasiswa yang berasal dari keluarga yang sangat mengutamakan prestasi akademik.

5. Kurangnya Keterampilan Manajemen Stres dan Waktu

- a. Manajemen Waktu yang Buruk: Mahasiswa yang kesulitan mengatur waktu dengan baik mungkin menghadapi tekanan yang berlebihan ketika mendekati tenggat waktu atau ujian. Keterampilan manajemen waktu yang buruk dapat

menyebabkan penundaan (*procrastination*), yang akhirnya meningkatkan kecemasan.

- b. Tidak Menguasai Teknik Manajemen Stres: Mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan atau teknik untuk mengelola stres, seperti meditasi, olahraga, atau berbicara dengan konselor, mungkin lebih rentan mengalami kecemasan berlebihan saat menghadapi tantangan akademik atau pribadi.

6. Tekanan Sosial dan Masalah Hubungan

- a. Kecemasan Sosial: Beberapa mahasiswa mungkin merasa cemas dalam situasi sosial, terutama ketika harus berinteraksi dengan teman sebaya, dosen, atau orang baru. Kecemasan sosial ini bisa membuat mereka merasa terisolasi dan cemas dalam menghadapi kehidupan kampus.
- b. Masalah Hubungan: Konflik dengan teman sekamar, teman dekat, atau pasangan bisa menjadi sumber kecemasan yang besar. Masalah hubungan interpersonal ini dapat mempengaruhi konsentrasi mereka dalam belajar dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

7. Pengaruh Media Sosial

- a. Tekanan dari Media Sosial: Mahasiswa sering kali merasa tertekan oleh apa yang dilihat di media sosial. Membandingkan diri dengan orang lain yang tampaknya lebih sukses atau bahagia dapat meningkatkan perasaan tidak cukup baik dan kecemasan tentang citra diri dan pencapaian.
- b. *Fear of Missing Out (FOMO)*: Kecemasan bahwa seseorang tertinggal dalam pergaulan sosial, karier, atau perkembangan akademik dibandingkan dengan teman-teman di media sosial juga dapat memicu stres dan tekanan sosial.

8. Keseimbangan Antara Kehidupan Pribadi dan Akademik

- a. Tantangan untuk Menyeimbangkan Studi dan Kehidupan Pribadi: Mahasiswa sering kali kesulitan menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kehidupan pribadi, seperti hubungan sosial, hobi, dan waktu istirahat. Ketidakseimbangan ini bisa menyebabkan perasaan kewalahan dan kecemasan.

9. Masalah Kesehatan Fisik dan Mental

- a. Gangguan Kesehatan Mental yang Mendasar: Mahasiswa yang sudah memiliki gangguan kecemasan, depresi, atau gangguan mental lainnya mungkin lebih rentan terhadap peningkatan kecemasan saat berada dalam lingkungan perguruan tinggi yang penuh tekanan.
- b. Kurang Tidur dan Kesehatan Fisik: Kualitas tidur yang buruk, pola makan tidak teratur, atau kurangnya olahraga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan meningkatkan tingkat kecemasan. Tubuh yang tidak bugar sering kali sulit mengatasi stres, sehingga memperburuk kecemasan yang dialami mahasiswa.

10. Ketidakpastian Masa Depan

- a. Kecemasan tentang Karier: Banyak mahasiswa yang merasa cemas tentang masa depan, terutama terkait karier setelah lulus. Kekhawatiran tentang prospek pekerjaan, persaingan dalam dunia kerja, dan kemampuan untuk berhasil di pasar kerja modern bisa menjadi sumber kecemasan yang konstan.
- b. Rencana Hidup yang Tidak Pasti: Ketidakpastian tentang arah hidup, pilihan karier, atau tujuan jangka panjang dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan cemas tentang apa yang akan datang setelah mereka menyelesaikan studi (Malfasari, E; dkk, 2019).

2.2 Pengkajian Skala Kecemasan HARS

Skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) adalah alat penilaian yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan kecemasan seseorang. Skala ini dirancang oleh Max Hamilton pada tahun 1959 dan sering digunakan dalam praktik klinis untuk membantu dokter dan psikolog dalam menilai kondisi kecemasan pada pasien. Skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) adalah alat penilaian yang sering digunakan oleh tenaga kesehatan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang. Skala ini terdiri dari 14 item yang mencakup berbagai gejala kecemasan, baik fisik maupun psikologis. Setiap item dinilai dengan skala 0-4, di mana :

1. 0: Tidak ada gejala
2. 1: Ringan
3. 2: Sedang
4. 3: Berat
5. 4: Sangat berat

Komponen Skala HARS :

1. Perasaan cemas: Khawatir berlebihan, ketakutan, atau rasa tidak aman.
2. Ketegangan: Iritabilitas, menangis, gemetar, atau mudah marah.
3. Takut: Takut akan kegelapan, orang asing, atau situasi baru.
4. Gangguan tidur: Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak.
5. Fungsi intelektual: Kesulitan berkonsentrasi atau sering melamun.
6. Perasaan depersonalisasi: Merasa aneh terhadap diri sendiri atau tidak nyata.
7. Keluhan somatik otot: Ketegangan otot, nyeri, atau kram.
8. Keluhan somatik sensorik: Pusing, sakit kepala, atau penglihatan kabur.
9. Gejala kardiovaskular: Jantung berdebar, nyeri dada, atau tekanan darah meningkat.
10. Gejala pernapasan: Sesak napas, napas cepat, atau rasa tercekik.
11. Gejala gastrointestinal: Mual, diare, atau ketidaknyamanan perut.
12. Gejala genitourinari: Sering buang air kecil, ketidaknyamanan saat buang air kecil.

13. Gejala otonom: Mulut kering, berkeringat berlebihan, atau kulit memerah.
14. Perilaku: Menghindari tanggung jawab, ketakutan akan pertemuan sosial, atau menghindari situasi yang memicu kecemasan.

Skor Penilaian :

1. Skor 14-20: Kecemasan ringan
2. Skor 21-27: Kecemasan sedang
3. Skor 28-41: Kecemasan berat
4. Skor 42-56: Kecemasan berat sekali

Skala HARS membantu dalam mengevaluasi keparahan kecemasan dan memandu tenaga kesehatan untuk merencanakan intervensi yang tepat, seperti terapi atau pengobatan (Wahyuni & dkk, 2019).

2.3 Ujian Praktikum Akhir Semester

Ujian adalah suatu bentuk evaluasi atau penilaian yang digunakan untuk mengukur pemahaman, kemampuan, pengetahuan, atau keterampilan seseorang dalam bidang tertentu. Ujian sering kali dilakukan di lingkungan pendidikan, pekerjaan, atau sertifikasi profesional.

Praktikum adalah kegiatan belajar yang melibatkan praktik langsung atau aplikasi teori yang dipelajari dalam situasi nyata atau laboratorium. Tujuannya adalah untuk memperdalam pemahaman tentang konsep atau teori yang telah diajarkan melalui pengalaman langsung. Praktikum sering kali dilakukan dalam bidang-bidang seperti sains, teknologi, kedokteran, atau teknik, tetapi juga bisa diterapkan di berbagai disiplin ilmu lain.

Tujuan Praktikum:

1. Penerapan teori: Menghubungkan konsep yang dipelajari secara teori dengan aplikasi praktis mengembangkan keterampilan: Melatih kemampuan teknis atau keterampilan yang dibutuhkan dalam bidang tertentu.
2. Pemahaman yang lebih mendalam: Membantu peserta memahami materi dengan melihat langsung cara kerjanya.

3. Pengalaman langsung: Memberikan pengalaman dunia nyata yang relevan dengan bidang studi atau profesi.

Praktikum biasanya disertai dengan laporan atau evaluasi untuk menilai sejauh mana peserta memahami dan mengaplikasikan materi yang dipelajari. Salah satu bentuk ujian pada mahasiswa Kesehatan adalah ujian praktikum. Ujian praktikum merupakan tahapan terakhir yang harus dilalui untuk menyelesaikan kegiatan dalam semester berjalan. Setiap mahasiswa harus mempersiapkan diri untuk mengikuti ujian praktikum. Ujian praktikum juga digunakan untuk menguji sejauh mana kemampuan mahasiswa dalam memahami praktikum selama masa perkuliahan.

2.4 Faktor – Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Ujian Praktikum

2.4.1 Motivasi

Pengertian motivasi adalah dorongan atau rangsangan yang muncul dari dalam diri individu atau dari lingkungan luar yang mendorong seseorang untuk bertindak, melakukan sesuatu, atau mencapai tujuan tertentu. Motivasi memberikan energi, arah, dan tujuan dalam tindakan manusia (Musyadad & dkk, 2022).

Abraham Maslow: Motivasi adalah dorongan yang muncul berdasarkan hierarki kebutuhan manusia, mulai dari kebutuhan dasar (fisiologis) hingga aktualisasi diri (Rahmawani & Syahril, 2021). Motivasi dapat dibedakan menjadi beberapa jenis berdasarkan sumber dan sifatnya. Berikut adalah beberapa jenis motivasi:

1. Motivasi Intrinsik: Motivasi yang berasal dari dalam diri individu. Seseorang termotivasi untuk melakukan sesuatu karena merasa puas, senang, atau tertarik secara pribadi terhadap aktivitas tersebut. Contoh: seseorang belajar karena senang mempelajari hal baru.
2. Motivasi Ekstrinsik: Motivasi yang berasal dari faktor eksternal, seperti hadiah, pujian, atau pengakuan dari orang lain. Contoh: seseorang bekerja keras karena ingin mendapatkan bonus atau penghargaan.

3. Motivasi Positif: Motivasi yang muncul karena keinginan untuk mencapai sesuatu yang baik atau menghindari hal-hal yang negatif. Contoh: seseorang termotivasi untuk berolahraga agar sehat dan memiliki tubuh bugar.
4. Motivasi Negatif: Motivasi yang muncul karena dorongan untuk menghindari hukuman, kegagalan, atau konsekuensi negatif. Contoh: seseorang belajar keras karena takut mendapatkan nilai buruk.
5. Motivasi Primer: Motivasi ini terkait dengan kebutuhan dasar atau fisiologis, seperti makan, minum, atau tidur. Biasanya, motivasi primer berhubungan dengan survival atau kelangsungan hidup.
6. Motivasi Sekunder: Motivasi ini terkait dengan kebutuhan psikologis atau sosial, seperti keinginan untuk diterima di lingkungan sosial, pencapaian, atau rasa percaya diri.
7. Motivasi Kompetensi: Motivasi yang didorong oleh keinginan untuk merasa kompeten dan mampu dalam melakukan tugas tertentu. Contoh: seorang atlet berlatih keras untuk meningkatkan kemampuannya dan memenangkan pertandingan.
8. Motivasi Prestasi: Dorongan untuk mencapai sesuatu yang bernilai atau unggul, biasanya terkait dengan keinginan untuk meraih kesuksesan atau menjadi yang terbaik. Orang yang termotivasi oleh prestasi cenderung menantang diri sendiri dengan target yang tinggi (Dianti, 2017).

Motivasi dari diri sendiri :

1. Percaya Diri: Percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan, nilai, dan kapasitas diri sendiri untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Ini adalah sikap positif terhadap diri sendiri yang mencerminkan kesiapan untuk menghadapi kesulitan dan kepercayaan bahwa kita dapat berhasil.
2. Kesuksesan: Kesuksesan adalah pencapaian tujuan atau hasil yang diinginkan dalam berbagai aspek kehidupan, baik itu karier, pendidikan, hubungan, atau pribadi. Kesuksesan bisa bersifat objektif (seperti

memperoleh gelar, pekerjaan, atau penghargaan) atau subjektif (seperti rasa kepuasan atau kebahagiaan pribadi).

3. Kepribadian: Pengalaman adalah rangkaian peristiwa atau kejadian yang dialami seseorang dalam hidupnya. Pengalaman bisa berupa pelajaran, keterampilan, atau perasaan yang diperoleh dari situasi tertentu, dan seringkali membentuk cara seseorang berpikir dan bertindak di masa depan.
4. Pengalaman: Kepribadian adalah karakteristik psikologis yang unik dari setiap individu yang memengaruhi bagaimana mereka berpikir, merasa, dan bertindak.
5. Pendidikan: Pendidikan adalah proses belajar untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang berguna dalam kehidupan. Pendidikan formal, seperti sekolah dan universitas, memberikan fondasi akademis dan keterampilan teknis yang diperlukan untuk menghadapi dunia kerja dan mencapai tujuan hidup.
6. Cita-cita: Cita-cita adalah aspirasi atau tujuan yang diinginkan seseorang dalam hidup. Ini adalah impian besar yang menjadi motivasi untuk mencapai sesuatu yang bermakna, seperti profesi tertentu, kehidupan yang sukses

Motivasi dari orang lain :

1. Teman sebaya adalah teman yang memiliki usia atau tahap perkembangan yang sama, sering kali memainkan peran penting dalam perkembangan sosial dan emosional seseorang. (Friedman, 2017).
2. Keluarga adalah kelompok orang yang terhubung oleh hubungan darah, pernikahan, atau adopsi, dan biasanya berbagi kehidupan bersama.
3. Dosen adalah pengajar di perguruan tinggi atau universitas yang memiliki tanggung jawab untuk mengajar, membimbing, dan mengevaluasi mahasiswa dalam bidang studi tertentu. Dosen juga sering terlibat dalam penelitian dan pengembangan akademik.
4. Penghargaan Penghargaan adalah pengakuan atau penghormatan yang diberikan kepada seseorang atas pencapaian, kontribusi, atau prestasi

tertentu. Ini bisa berupa sertifikat, trofi, atau pengakuan resmi lainnya (Zulaikha, 2016).

2.4.2 Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar adalah suasana atau konteks di mana proses pembelajaran terjadi. Ini mencakup berbagai faktor, seperti fisik (ruang kelas, fasilitas), sosial (interaksi antara siswa dan guru), serta psikologis (dukungan emosional dan motivasi). Lingkungan belajar yang positif dapat meningkatkan keterlibatan siswa, mendukung kolaborasi, dan mendorong pencapaian akademik. Pengelolaan lingkungan merujuk pada proses pengorganisasian, pengawasan, dan pengendalian sumber daya dan kondisi yang ada dalam suatu lingkungan, baik itu lingkungan fisik, sosial, maupun akademik.

1. Lingkungan Belajar Kondusif

Lingkungan belajar kondusif adalah suasana yang mendukung dan memfasilitasi proses pembelajaran secara efektif. Ciri-cirinya meliputi:

- a.** Ruang Fisik yang Nyaman: Kelas yang bersih, teratur, dan dilengkapi dengan alat bantu pembelajaran yang memadai.
- b.** Interaksi Positif: Hubungan baik antara guru dan siswa, serta antar siswa yang mendorong kolaborasi dan saling menghormati.
- c.** Dukungan Emosional: Lingkungan yang aman secara psikologis, di mana siswa merasa dihargai dan didengar.
- d.** Metode Pengajaran yang Variatif: Pendekatan yang sesuai dengan berbagai gaya belajar siswa.
- e.** Pengelolaan Kelas yang Efektif: Aturan yang jelas dan penerapan disiplin yang konsisten.

Lingkungan belajar yang kondusif membantu siswa merasa termotivasi dan terlibat, sehingga meningkatkan hasil belajar mereka (Santoso & Oktafien, 2018).

Faktor lingkungan kondusif yang mempengaruhi suasana belajar di kosan atau rumah diantaranya bersih, nyaman, dan tentram. Lingkungan yang bersih dan

nyaman memungkinkan siswa untuk lebih fokus dan konsentrasi dalam belajar, serta mengurangi gangguan yang dapat menghambat proses belajar. Hal ini disebabkan oleh lingkungan yang tidak mengganggu konsentrasi siswa, seperti tidak adanya bau tidak sedap, suara yang tidak mengganggu, dan lain-lain (Aulia Dini Hanipah et al., 2022).

- 1) Bersih: Pengertian "bersih" secara umum merujuk kepada keadaan yang bebas dari kotoran, noda, atau segala sesuatu yang tidak diinginkan. Dalam konteks yang lebih luas, "bersih" juga dapat berarti sesuatu yang jujur, murni, atau tidak terlibat dalam hal-hal yang salah atau tidak etis (Geograf, 2023).
- 2) Nyaman: Pengertian "nyaman" adalah keadaan di mana seseorang merasa tenang, aman, dan tidak terganggu, baik secara fisik maupun emosional. Kata "nyaman" sering digunakan untuk menggambarkan situasi, lingkungan, atau perasaan yang memberikan kepuasan, kelegaan, atau kebahagiaan (Geograf, 2024).
- 3) Tentram: Pengertian "tentram" adalah keadaan di mana seseorang atau sesuatu berada dalam situasi yang aman, damai, dan bebas dari gangguan atau kekhawatiran. Secara lebih mendalam, "tentram" juga dapat merujuk pada perasaan nyaman, tenang, dan bahagia, baik secara fisik maupun emosional (IDN Pacific, 2022).

2. Lingkungan Belajar Tidak Kondusif

Lingkungan belajar tidak kondusif merujuk pada situasi di mana kondisi atau faktor-faktor tertentu membuat suasana atau tempat tersebut tidak nyaman, tidak aman, atau tidak mendukung untuk aktivitas atau perkembangan yang diinginkan. Hal ini bisa berkaitan dengan kondisi fisik, sosial, atau psikologis yang memengaruhi orang atau kelompok yang berada di lingkungan tersebut (Santoso & Oktafien, 2018).

Menurut (Sciences, 2016) Faktor lingkungan tidak kondusif yang dapat menghambat suasana belajar di kosan atau rumah diantaranya :

- 1) Kotor: Lingkungan yang kotor dapat mengganggu kenyamanan dan keselamatan siswa/mahasiswa, membuat mereka tidak nyaman untuk belajar dan beraktivitas. Kotoran yang berlebihan dapat menjadi sumber penyakit dan mengganggu kualitas udara, sehingga mempengaruhi kesehatan dan kualitas belajar.
- 2) Berisik: Lingkungan yang berisik dapat mengganggu suasana belajar dengan membuat siswa/mahasiswa sulit untuk fokus dan mengikuti pelajaran. Suara yang keras dapat mengganggu kualitas belajar dan membuat siswa/mahasiswa merasa tidak nyaman.
- 3) Kerusakan: Kerusakan di lingkungan, seperti retak pada dinding, lantai yang rusak, atau peralatan yang tidak berfungsi, dapat mengganggu suasana belajar dan membuat siswa/mahasiswa tidak nyaman.
- 4) Tidak adanya fasilitas: Tidak adanya fasilitas yang dibutuhkan, seperti lampu yang tidak cukup, air yang tidak tersedia, atau peralatan yang tidak ada, dapat mengganggu suasana belajar dan membuat siswa/mahasiswa sulit untuk belajar.
- 5) Tidak adanya lingkungan yang mendukung: Tidak adanya lingkungan yang mendukung, seperti tidak adanya ruang untuk beristirahat, tidak adanya fasilitas untuk berolahraga, atau tidak adanya lingkungan yang seimbang, dapat mengganggu suasana belajar dan membuat siswa/mahasiswa tidak nyaman.