

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu hal yang hampir semua orang pasti mengalaminya. Kecemasan adalah respon tubuh yang normal pada situasi yang dianggap menekan kehidupan (Pusvitasari & Jayanti, 2021). Menurut *Cambridge*, Kecemasan didefinisikan sebagai sebuah perasaan tidak nyaman dan kegugupan atau kekhawatiran tentang sesuatu hal yang terjadi di masa depan (Cambridge English Dictionary, 2020).

Kecemasan sangat umum terjadi di lingkungan sosial yang terus mengalami perubahan dan laju kehidupan modern yang semakin meningkat. Kecemasan dapat terjadi dalam banyak situasi, baik kecemasan tingkat ringan yang dapat hilang dalam waktu singkat. Tetapi terkadang dapat berlangsung lama dan menjadi sangat parah sehingga dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh dan mental (Prasetya & Septiani, 2024)

Kecemasan (*anxiety*) memang merupakan pernak pernik kekayaan hidup, tapi ia harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif. Pada dasarnya, kecemasan membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan moral seseorang. Orang yang selalu dihindangi kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jauh dari ketenangan (Fatwikingasih, 2020)

2.1.2 Tanda dan Gejala Kecemasan

Kecemasan adalah respons alami tubuh terhadap stres yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Tanda dan gejala kecemasan

dapat bervariasi, namun umumnya mencakup manifestasi fisik, psikologis, dan perilaku (Akbar, Annisa, Hariyani, & Rafli, 2022).

1. Gejala fisik

a. Jantung berdebar-debar

Peningkatan denyut jantung yang signifikan.

b. Berkeringat

Produksi keringat berlebih, terutama di telapak tangan.

c. Mulut kering

Kondisi di mana mulut terasa kering tanpa sebab jelas.

d. Napas pendek

Kesulitan bernapas atau perasaan tercekik.

e. Pusing atau sakit kepala

Sensasi kepala ringan atau nyeri.

f. Gangguan pencernaan

Mual, sakit perut, atau diare.

g. Tegang otot

Otot terasa kaku atau nyeri.

2. Gejala Psikologis

a. Gelisah

Perasaan tidak tenang atau sulit untuk rileks.

b. Ketakutan berlebihan

Rasa takut yang tidak proporsional terhadap situasi tertentu.

c. Sulit berkonsentrasi

Kesulitan memfokuskan pikiran pada tugas yang sedang dikerjakan.

d. Iritabilitas

Mudah marah atau tersinggung.

e. Perasaan akan datangnya malapetaka

Merasa seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi.

3. Gejala Perilaku

a. Menghindari situasi sosial

Menjauh dari interaksi atau pertemuan sosial.

b. Kebiasaan gugup

Seperti menggigit kuku atau menggoyangkan kaki.

c. Perubahan pola makan atau tidur

Makan atau tidur lebih sedikit atau lebih banyak dari biasanya.

2.1.3 Tingkat kecemasan

Kecemasan merupakan respons emosional yang umum dialami individu dalam menghadapi berbagai situasi. Tingkat kecemasan dapat dikategorikan berdasarkan intensitas dan dampaknya terhadap fungsi sehari-hari. Menurut (Conia & Nurmala, 2021), terdapat empat tingkatan kecemasan:

a. Kecemasan ringan

Ditandai dengan peningkatan kewaspadaan dan persepsi yang lebih tajam.

Individu mungkin merasa gelisah namun tetap mampu mengendalikan diri dan berfungsi secara efektif.

b. Kecemasan Sedang

Persepsi mulai menyempit, perhatian terfokus pada hal-hal yang mengkhawatirkan, dan individu mungkin merasa tegang atau gugup. Fungsi sehari-hari masih dapat dilakukan, tetapi dengan usaha lebih.

c. Kecemasan Berat

Persepsi sangat terbatas, individu kesulitan berkonsentrasi, dan mungkin mengalami gejala fisik seperti peningkatan denyut jantung atau keringat berlebih. Fungsi sehari-hari mulai terganggu.

d. Kecemasan Tingkat Panik

Persepsi sangat terbatas atau bahkan hilang, individu mungkin merasa terputus dari realitas, dan mengalami disorganisasi perilaku. Fungsi sehari-hari terganggu secara signifikan.

2.1.4 Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan adalah perubahan suasana hati, perubahan yang terjadi di dalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam dan tanpa ada rangsangan dari luar. Ada dua konsep kecemasan yang umum terjadi, yaitu kecemasan dan gangguan kecemasan. Menurut *Canadian Mental Health Association* (2015) dalam jurnal (Riyadi (Nabila et al., 2024).

Menurut (Arif et al., 2024) kecemasan merupakan respon normal terhadap segala macam peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan berfungsi sebagai salah satu sistem peringatan dini yang membantu masyarakat bersiap menghadapi potensi bahaya dan ancaman dengan respon secara agresif.

Menurut (Rizqi & Ediati, 2020) kecemasan terbagi menjadi 3 jenis, yaitu:

a. Kecemasan Rasional

Adalah sebuah ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasar kita.

b. Kecemasan Irrasional

Adalah mereka yang mengalami emosi ini dibawah keadaan-keadaan yang spesifik, biasanya tidak dipandang mengancam.

c. Kecemasan Fundamental

Adalah suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah selanjutnya hidup akan berlanjut. Kecemasan ini biasa juga disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

2.1.5 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar bergantung pada seluruh pengalaman hidup yang dialami seseorang. Situasi-situasi atau peristiwa khusus dapat mempercayai munculnya serangan kecemasan.

Menurut Lutfa dan Maliya dalam (Agustianisa, 2022) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menyusun tugas akhir, yaitu:

a. Faktor Sosial Lingkungan

Faktor sosial lingkungan mencakup pada paparan terhadap peristiwa yang mengancam dan menimbulkan trauma seperti penolakan judul dan lain-lain pada seseorang, melihat reaksi seseorang terhadap rasa takut, dan kurangnya dukungan sosial.

b. Faktor Biologis

Faktor biologis termasuk kecenderungan genetik atau keluarga, ketidakaturan fungsi neurotransmitter, dan terdapat kelainan di otak yang mendadak bahaya atau mencegah perilaku berulang.

c. Faktor Perilaku

Faktor perilaku ini termasuk pada keterikatan pada rangsangan permusuhan yang sebelumnya netral, kelegaan dari dari kecemasan dengan melakukan aktivitas kompulsif atau menghindari rangsangan fobia, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena menghindari sebuah objek atau situasi yang ditakuti.

d. Faktor Kognitif dan Emosional

Faktor kognitif dan emosional termasuk dalam masalah psikologis yang belum selesai dan pemikiran yang berlebihan terhadap sesuatu yang mengenai ketakutan akan gagal dalam suatu proses penyusunan tugas akhir, kepercayaan yang tidak rasional, kepekaan terhadap ancaman dan ketakutan, ketidakselarasan sinyal tubuh, dan efikasi diri yang rendah.

2.2 Konsep Mahasiswa

2.2.1 Pengertian Mahasiswa

Secara etimologis, mahasiswa terdiri dari kata “maha” dan “siswa”. “Maha” artinya amat, sangat dan besar, sedangkan “Siswa” yang berarti pelajar atau murid. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 7 tahun 2020, mendefinisikan mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi (kemendikbud, 2020).

Pendapat lain menurut (Nabila et al., 2024) mahasiswa adalah seseorang yang menjalankan proses peningkatan pengetahuan atau pembelajaran, terdaftar dalam sebuah institusi pendidikan tinggi dapat berupa pendidikan akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas.

2.2.2 Ciri – Ciri Mahasiswa

- a. Mahasiswa mempunyai kesempatan belajar di tingkat perguruan tinggi dan juga memiliki kemampuan untuk belajar sehingga mahasiswa tergolong sebagai intelegensia
- b. Adanya kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi diharapkan mahasiswa bisa menjadi pemimpin yang baik, terampil dalam memimpin.
- c. Mahasiswa sebagai generasi penerus sebagai penggerak proses modernisasi dan dinamis dalam hidup bermasyarakat Memasuki dunia kerja mahasiswa diharapkan mampu masuk ke dalam dunia kerja dengan kualitas dan professional dalam memberikan kinerja (Permatasari, Arifin, & Padilah , 2021)

2.2.3 Fungsi Mahasiswa

Menurut (Permatasari, Arifin, & Padilah , 2021) ada beberapa fungsi mahasiswa, yaitu:

- a. *Iron Stock*, seseorang mahasiswa dituntut harus bisa menjadi pengganti para pemimpin-pemimpin negeri dalam pemerintahan selanjutnya yang artinya mahasiswa generasi penerus yang akan memimpin bangsa .
- b. *Agent of Change*, seorang mahasiswa lebih dituntut menjadi bagian agen perubahan apabila ditemukan sesuatu kesalahan dilingkungan mahasiswa dituntut harus melakukan perubahan sesuai dengan harapan yang sesungguhnya
- c. *Social Control*, Mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk mengontrol sosial yang terdapat dilingkungan sekitar masyarakat. Selain cerdas dalam bidang akademis, mahasiswa juga harus mampu serta pintar dalam melakukan sosialisasi dengan lingkungan sekitar
- d. *Moral Force*, Seorang mahasiswa di limpahkan kewajiban menjaga segenap moral yang sudah ada. Apabila terjadi hal-hal yang tidak bermoral di lingkungan sekiatar maka secara langsung seoarng mahasiswa dituntut untuk melakukan perubahan dan meluruskan kembali sesuai yang diharapkan.

2.3 Konsep Tugas Akhir

2.3.1 Pengertian Tugas Akhir

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Tugas akhir adalah sebuah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai persyaratan akhir pendidikan akademis di suatu perguruan tinggi (Depdiknas, 2018). Karya tulis ilmiah yang ditulis mahasiswa yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli. Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai macam kendala dalam menyusun tugas akhir akan berdampak pada penundaan tugas akhir dan mahasiswa dilanda kecemasan jika tidak mampu menyelesaikan tugas akhir tepat waktu (Manyu, Deniati, & Indrawati, 2023)

Dapat disimpulkan bahwa tugas akhir atau karya tulis ilmiah pada dasarnya adalah karya akademik yang ditulis melalui perencanaan, pelaksanaan, dan penelitian akademik oleh mahasiswa untuk menyelesaikan perkuliahannya dan mendapatkan gelar (Malfasari, 2018).

2.3.2 Bentuk Tugas Akhir

Menurut (Malfasari, 2018) tugas akhir dibagi menjadi 2, yaitu:

a. Tugas Akhir Skripsi (TAS)

Skripsi merupakan karya tulis mahasiswa yang menekankan pada proses dan pola berpikir ilmiah, didasarkan pada hasil penelitian sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh sebuah gelar sarjana.

b. Tugas Akhir Bukan Skripsi (TABS)

Tugas Akhir Bukan Skripsi (TABS) diantaranya, sebagai berikut:

a) Makalah ilmiah

Adalah karya tulis mahasiswa hasil analisis suatu karya produk, desain teknologi atau seni yang menekankan pada kajian kritis, atau sebuah gagasan inovatif berdasarkan penguasaan materi program studi tertentu secara komprehensif sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana.

b) Karya desain teknologi atau seni

Adalah produk yang menekankan pada penemuan, pengembangan, aplikasi, dan penyempurnaan ilmu pengetahuan, teknologi atau seni yang bersifat terapan dan praktis, baik berupa produk.

2.3.3 Faktor Penghambat Tugas Akhir

Adanya kegagalan dalam pengerjaan skripsi disebabkan mahasiswa kesulitan untuk mencari judul skripsi, merasa kesulitan untuk mencari literature ataupun bahan untuk dibaca, dana yang terbatas untuk biaya skripsi serta kecemasan mahasiswa ketika menghadapi dosen pembimbing skripsi. Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat kendala yang sering dialami oleh mahasiswa dalam pengerjaan skripsi adalah sebagai berikut:

a. Menentukan judul skripsi

Mencari judul skripsi menjadi sebuah tekanan bagi mahasiswa, mencari judul skripsi juga bukan suatu hal yang mudah akan menjadi beban jika tidak segera diselesaikan. Belum cukup apabila hanya melakukan satu ataupun dua kali untuk memperoleh judul skripsi dari

penelitian yang dilakukan. Judul skripsi dituntut sesuai dengan latar belakang serta teori yang digunakan juga metode penelitian skripsi dan subyek penelitian.

b. Mencari Buku Literature

Sumber atau literature dibutuhkan dan penting digunakan untuk penelitian, akan tetapi hal tersebut belum tentu literature ataupun buku yang digunakan belum tentu selalu di dapatkan pada perpustakaan kampus, mahasiswa dituntut harus mandiri dan aktif dalam mencari buku di luar kampus.

c. Kemampuan akademis

Seorang mahasiswa tentunya memiliki kemampuan akademis masing-masing tentunya berbeda antar mahasiswa maupun tingkatannya. Sangat beruntung seorang mahasiswa yang mempunyai tingkat akademis yang tinggi sehingga dapat untuk dijadikan modal dalam proses kelancaran tugasnya. Sedangkan mahasiswa yang memiliki kemampuan akademis sedang tentu akan merasakan kendala yang berbeda dalam penyelesaian skripsi.

d. Menganalisa Data

Tidak mudah untuk menganalisis sebuah data dari penelitian dilihat dari kemampuan berbeda-beda yang dimiliki setiap mahasiswa hal tersebut akan menjadi tekanan untuk mereka.

2.4 Konsep Aplikasi Kemawa

2.4.1 Pengertian Aplikasi Kemawa

Aplikasi Kemawa merupakan aplikasi yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Aplikasi ini menyediakan konten edukasi tentang kesehatan mental yang dirancang dengan antar muka yang ramah pengguna. Hal ini dinilai positif oleh sebagian besar pengguna yang mana menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, ketahanan, dan strategi penanggulangan kecemasan (Ardenny & Dinengsih, 2024).

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan dengan penggunaan aplikasi Kemawa, aplikasi ini berisi 14 pertanyaan kuisioner yang di ambil dari integrasi *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang telah dimodifikasi. Isi dari kuisioner tersebut meliputi mulut terasa kering, merasakan gangguan dalam bernafas (nafas cepat, sulit bernafas), kelemahan pada anggota tubuh, Apakah cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir, Kelelahan, Berkeringat tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik, Ketakutan tanpa alasan yang jelas, Kesulitan dalam menelan, Perubahan Kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi latihan fisik, Takut diri terhambat oleh tugas yang tidak biasa dilakukan, Ketakutan, Khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri, Gemetar

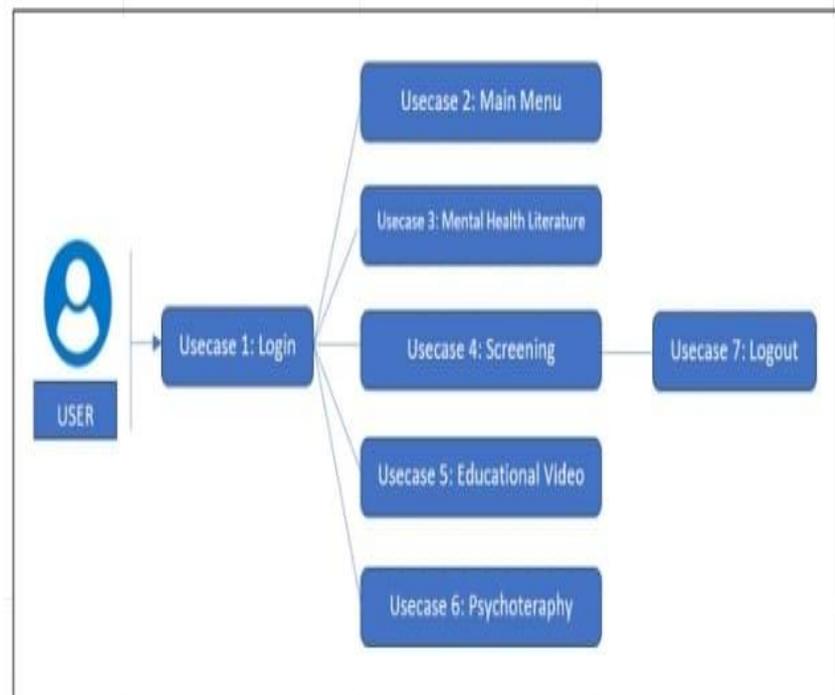
2.4.2 Skala Skrinning Kecemasan

Menurut (Ardenny & Dinengsih, 2024) dalam aplikasi kemawa ada 5 tingkatan kecemasan, yaitu:

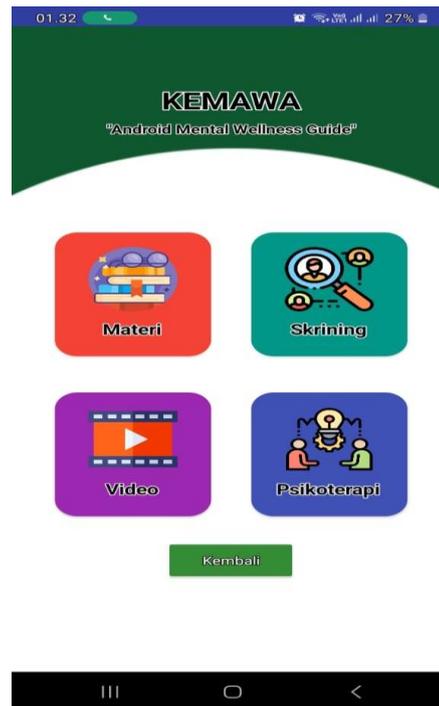
- a. Normal (0-14)
- b. Ringan (15-18)
- c. Sedang (19-25)
- d. Parah (26-33)
- e. Sangat Parah (>35)

2.4.3 Kelebihan Aplikasi Kemawa

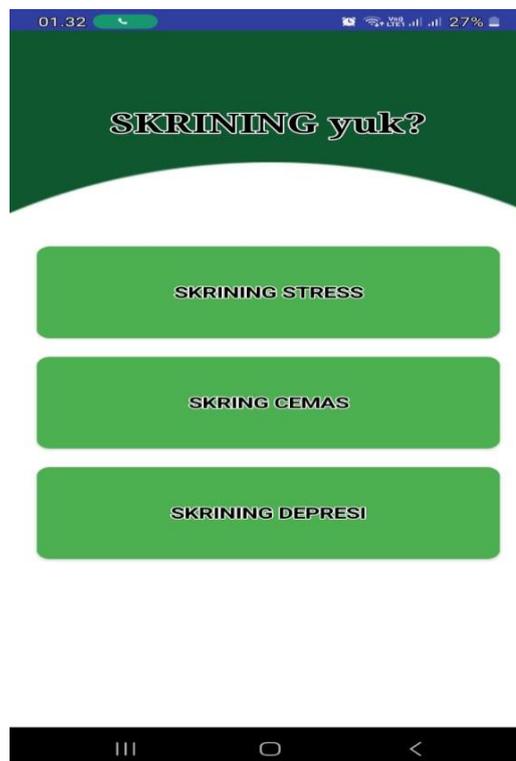
Dengan adanya aplikasi kemawa ini tentu lebih memudahkan masyarakat terutama mahasiswa untuk mengukur tingkat kecemasan, tidak hanya cemas aplikasi ini juga bisa mengukur tingkat stres dan depresi, aplikasi pintar ini tidak hanya canggih tetapi praktis dan efisien, berikut adalah langkah-langkah melakukan skrinning:



Gambar 1 Diagram Use Case Pengembangan Aplikasi Cerdas Edukasi Kesehatan Mental Remaja



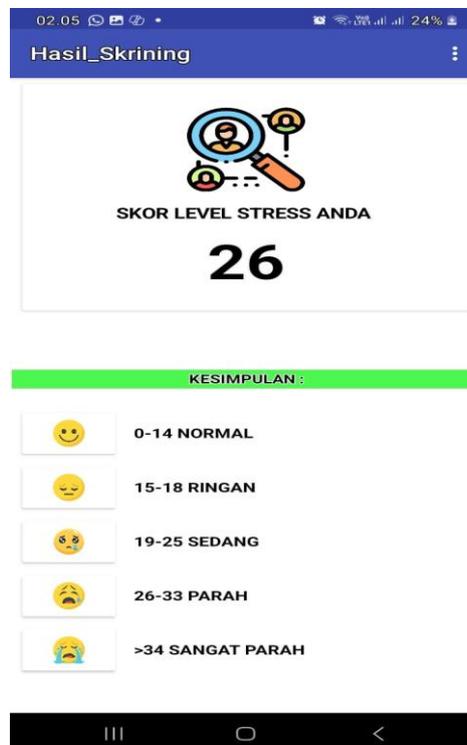
Gambar 2 Antarmuka Aplikasi dan Fitur Utama Aplikasi KEMAWA



Gambar 3 Ada 3 jenis skrinning

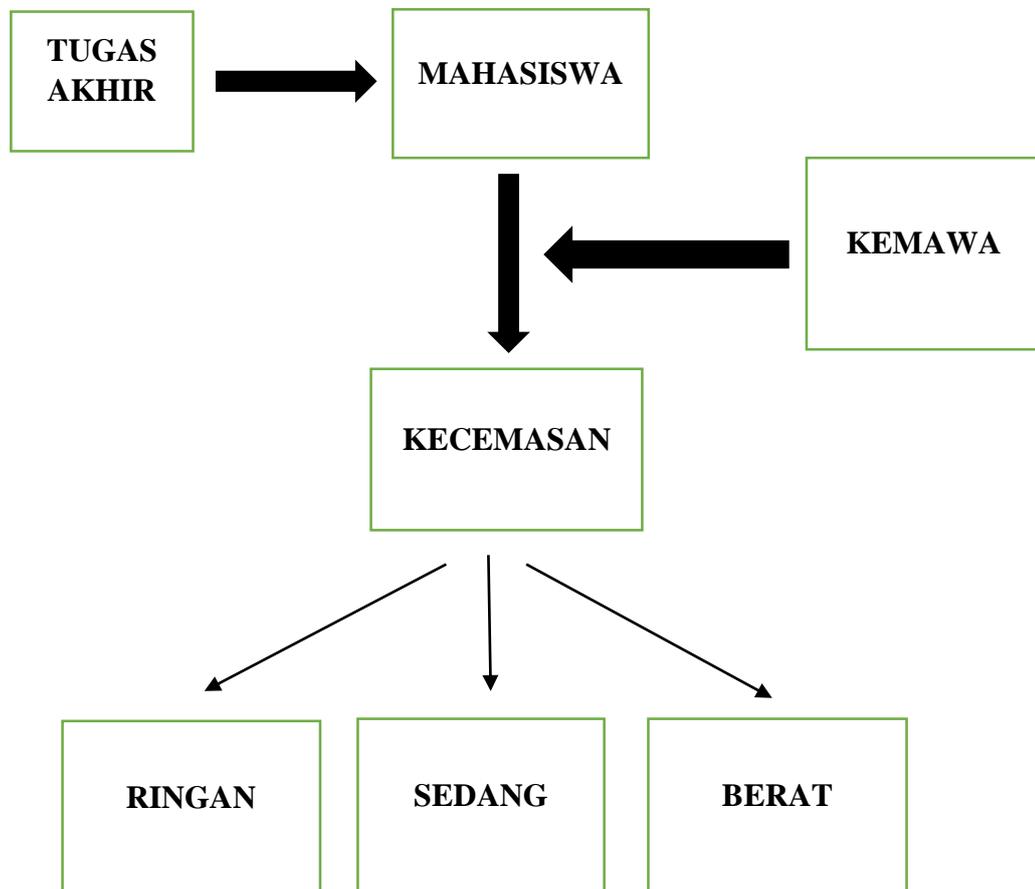


Gambar 4 Ada 4 opsi dalam satu soal



Gambar 5 Hasil dari Skринing Kecemasan

2.5 Kerangka Teori



2.6 Kerangka Konsep

