

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Mahasiswa**

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

Sukirman (dalam Hulu, 2010) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah pelajar di tingkat perguruan tinggi dan sudah dewasa perkembangan emosional, psikologis, fisik, kemandirian, dan telah berkembang menjadi dewasa.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1989) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Sedangkan mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 Tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Sarwono (1978) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

Mahasiswa menurut Knopfemacher (dalam Sarwono, 1978) adalah merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

Dari uraian diatas bisa dijelaskan bahwa mahasiswa adalah pemuda yang terdaftar dan sedang mengikuti program pendidikan formal di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta. Mahasiswa juga merupakan pemuda yang telah menyelesaikan sekolah lanjutan, berusia antara 18-30 tahun dan berada dalam tahap perkembangan masa remaja dan masa dewasa awal.

### 1. Karakteristik Mahasiswa

Kimmel (dalam Ahmadi, 1990) mengemukakan beberapa karakteristik mahasiswa sebagai seorang pemuda, yaitu :

a. Identitas ego mencapai kematangan.

Identitas yang terbentuk semakin jelas dan tajam meliputi peran seksual dan peran dalam pekerjaan yang sesuai dengan perannya. Mahasiswa sebagai pemuda akan mencari pengalaman-pengalaman yang sesuai dengan perannya. Mahasiswa akan mencari dukungan sosial dalam peran-perannya melakukan hubungan sosial sehingga perannya semakin dimantapkan.

b. Peningkatan hubungan interpersonal.

Kesadaran bahwa dirinya unik dan dapat mengerti akan keunikan orang lain, sehingga dapat beradaptasi dengan orang lain yang berbeda dan berteman dengan orang lain yang memiliki berbagai keunikan untuk menambah pengalaman. Mahasiswa sebagai seorang pemuda dapat membina komunikasi dengan orangtuanya seperti teman. Masa-masa pemberontakan di masa remaja telah berlalu dan dapat bekerja

sama dengan orang tuanya seperti teman, menerima pemikiran orangtuanya dan mempertimbangkan baik buruknya.

c. Memperdalam minat-minatnya.

Para mahasiswa mampu menemukan minat untuk ditekuni. Ketertarikan timbul karena kepuasan yang diperoleh setelah menekuni minat tersebut.

d. Pemahaman nilai.

Kemasakan filsafat moral telah mencapai kesempurnaan, dapat memahami nilai-nilai moral sebagai nilai-nilai yang memiliki arti bagi diri dan membawa nilai-nilai masyarakat sehingga tercapai nilai moral baru yang dianutnya secara pribadi.

e. Tumbuhnya empati.

Mahasiswa dapat merasakan empati terhadap orang lain dan memperhatikan perasaan orang lain, merasakan penderitaan orang lain, kemiskinan orang lain, ataupun kegembiraan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan mahasiswa adalah pemuda yang memiliki karakteristik dengan identitas ego yang mencapai kematangan, memiliki hubungan interpersonal yang semakin baik, memiliki pendalaman setiap minat, memahami nilai-nilai, dan memiliki rasa empati. Dengan karakteristik yang dimiliki tersebut, mahasiswa mampu untuk terjun di masyarakat dan mulai dapat melihat dunia luar dengan perbedaan-perbedaan dan

berbagai keanekaragaman yang menjadi modal bagi mahasiswa dalam perannya sebagai agen perubahan dan sebagai agen dalam kontrol sosial.

## **B. Kecemasan**

### **1. Pengertian Kecemasan**

Secara etimologi kecemasan berasal dari bahasa Inggris *anxiety* yaitu cemas atau kecemasan. Kecemasan merupakan rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Manusia pada umumnya pernah mengalami kecemasan yang selalu timbul pada dirinya dan membuat manusia tersebut menjadi takut terhadap adanya ancaman dari luar atau lingkungan. Menurut para pakar psikologi mengajukan konsep kecemasan dalam bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda Kartono (dalam Yanti Lubis, 2011).

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan gelisah, takut, atau khawatir yang merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis. Komponen-komponen yang terlibat saat seseorang merasa cemas adalah komponen kognitif, somatik, emosional, and behavioral.

Kecemasan merupakan reaksi yang normal terhadap stress yang berguna untuk membantu seseorang dalam menghadapi situasi yang sulit. Orang akan berusaha mencari solusi dan jalan keluar ketika dihadapkan pada masalah. Upaya tersebut lebih disebabkan karena keinginan orang yang bersangkutan untuk

mereduksi. perasaan tidak nyaman yang timbul akibat kecemasan yang dialaminya.

Lain halnya jika kecemasan yang dialami seseorang terjadi secara berlebihan. Karena kecemasan yang berlebihan sudah masuk dalam kategori gangguan yang disebut dengan istilah gangguan kecemasan. (<http://pembaharuankeluarga.wordpress.com>)

Sepanjang masa kehidupan manusia dari lahir sampai menjaelang kematian sering kali menghadapi kecemasan, ini merupakan hal yang wajar. Orang yang tidak memiliki rasa cemas akan di golongankan abnormal, sebab tidak memiliki sebab tidqak memiliki atau kehidupan rasa takut yang dianugrahkan oleh Allah. Namun, apabila individu tidak bisa mengatur rasa cemas ini akan berubah menjadi strees yang berkepanjangan serta dapat membahayakan jiwa serta memnghambat kesuksesan.

Menurut Langgulong (dalam, Indah R. Br.Purba, 2012), kecemasan adalah pengalaman emosional yang tidak memngembirakan yang di alami seseorang ketika rasa takut atau ancaman dari suatu yang tidak dapat di tentukannya dengan jelas. Atikson (dalam, Indah R. Br.Purba, 2012), pendapat bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan atau di tandai oleh perasaan seperti kekhawatiran, keperihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkatan yang berbeda-beda. Ketidak mampuan mengendalikan pikiran buruk yang berulang-ulang dan kecendrungan berfikir bahwa keadaan semakin memburuk merupakan dua ciri rasa cemas.

Selanjutnya menurut Chaplin (dalam, Indah R. Br.Purba, 2012), kecemasan adalah perasaan berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Sedangkan menurut Corey (dalam, Indah R. Br.Purba, 2012), menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi untuk berbuat sesuatu.

Menurut Harlock (dalam, Yanti Lubis, 2011) kecemasan adalah bentuk dari perasaan khawatir, gelisah, dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi satu masalah. Seperti yang dikemukakan oleh Smith (dalam, Yanti Lubis, 2011) bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dan tidak mampu menghadapi masalah. Sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri berpengaruh pada kecemasan yang dimiliki seseorang.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat diambil suatu pengertian bahwa kecemasan merupakan keadaan khawatir dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang dialami individu sebagai reaksi terhadap ancaman baik dari dalam diri maupun dari luar, tekanan yang tidak jelas objeknya dan tidak disadari.

## 2. Ciri-ciri kecemasan

Gail W. Stuart (2007) mengemukakan bahwa ada bermacam-macam gejala kecemasan antara lain yaitu

### 1. Ciri-ciri perilaku

- a. Gelisah
- b. Ketegangan fisik
- c. Mengigil
- d. Reaksi terkejut
- e. Bicara cepat
- f. Kurang koordinasi
- g. Melarikan diri dari masalah
- h. Menghindar
- i. Sangat waspada
- j. Wajah pucat
- k. Rasa panas atau dingin pada tubuh
- l. Berkeringat seluruh tubuh

### 2. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan

- a. Perhatian terganggu
- b. Kreatifitas menurun
- c. Bingung
- d. Kehilangan objektivitas
- e. Hambatan berfikir
- f. Mimpi buruk

Menurut Navid, dkk (2003) menjelaskan ada beberapa ciri-ciri dari kecemasan diantaranya yaitu :

1. Fisik adalah gangguan yang terjadi pada fisik

Meliputi : kegelisahan, kegugupan banyak berkeringat, pening atau pingsan, sulit bernapas, dan berbicara, tangan yang dingin dan lemah, merasa lemas dan mati rasa, sensitif dan mudah marah, wajah tersa memerah, sering buang air kecil, panas dingin, terdapat gangguan sakit perut/mual, sulit menelan, suara yang bergetar, jantung berdebar kencang atau berdetak kencang

1. Behavioral adalah kecemasan yang mengakibatkan perilaku seseorang menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa. Meliputi : perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen perilaku terguncang.

2. Kognitif adalah kenyataan suatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada kejelasan yang jelas.

Meliputi : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensil terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakbaha sesuatu yang akan yang mengerikan akan segera terjadi tanpa adanya penjelasan yang jelas, ketakutan akan hilangnya kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, khawatir akan hal-hal yang sepele, sulit berkomunikasi atau memfokuskan pikiran.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan ciri-ciri yang menyertai munculnya kecemasan terdiri dari ciri fisik, ciri behavior kecemasan yang



mengakibatkan perilaku seseorang menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, ciri kognitif adalah keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Surason dkk (dalam Linayaningsih 2007) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

a. Keyakinan

Individu yang memiliki kepercayaan diri yang lebih besar akan mengurangi kecemasan

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, tingkah laku dan maupun materi, yang didapat dari hubungan sosial akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan dinilai sehingga mengurangi tingkat kecemasannya.

c. Modelling

Kecemasan dapat di sebabkan oleh *modeling*. Modeling dapat merubah perilaku seseorang yaitu dengan melihat bagaimana orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang mempunyai kecemasan dalam menghadapi suatu masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Menurut Siswoharjo (dalam Linayaningsih 2007) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

a. Tuntutan orang tua

Orang tua terlalu menuntut anaknya untuk menjadi lebih baik dapat menghasilkan kecemasan. Karena anak menganggap tuntutan tersebut sebagai suatu ancaman untuk mendapatkan hukuman.

b. Modeling

Jika anak terlalu akrab berhubungan dengan orang-orang yang cemas, mereka mungkin akan meniru kecemasan yang dimiliki oleh orang tersebut. Kecemasan seperti ini disebut 'kecemasan pinjaman' kecemasan pinjaman merupakan kecemasan yang dimiliki oleh orang tua mengenai anak yang kemudian diambil oleh anak.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Haryono (dalam, Yanti Lubis, 2011).

a. Umur

Menspesifikasikan umur dalam tiga kategori yaitu ; kurang dari 20 tahun (tergolong muda), 20-30 tahun(tergolong menengah), lebih dari 30 tahun (tergolong dewasa akhir). Semakin tua seseorang memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dari pada seseorang yang lebih muda.

b. Keadaan fisik

Penyakit adalah salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Seseorang yang sedang menderita penyakit akan lebih muda mengalami kecemasan di bandingkan seseorang yang tidak mengalami penyakit.

c. Sosial budaya

Cara hidup orang di masyarakat sangat memungkinkan timbulnya stress. Individu yang memiliki cara hidup teratur akan memiliki filsafat hidup yang jelas sehingga umumnya lebih sukar mengalami stress. Demikian juga seseorang yang keyakinan agama rendah.

d. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap suatu yang datang baik dari luar ataupun dari dalam. Orang yang memiliki pendidikan tinggi dan memberikan respon lebih rasional dibandingkan mereka yang tidak berpendidikan

e. Tingkat pengetahuan

Mengatakan bahwa pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami stress dan kecemasan . Ketidaktahuan terhadap suatu hal mengakibatkan krisis dan dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan dapat terjadi pada individu dengan tingkat pengetahuan yang rendah disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh.

Menurut Ramaiah (2003) ada 4 faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas:

### 1. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal anda mempengaruhi cara berpikir anda tentang diri anda sendiri dan orang lain. Hal ini bias saja disebabkan pengalaman anda dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan sekerja, dan lain-lain. Kecemasan wajar timbul jika anda merasa tidak aman terhadap lingkungan anda.

### 2. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika anda tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan anda dalam hubungan personal. Ini benar terutama jika anda menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

### 3. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

#### 4. Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

Berdasarkan pendapat dan penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penyebab kecemasan adalah umur, keadaan fisik, sosial budaya, tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan serta faktor fisik, keadaan yang belum terbiasa, egosentrisme, dan ketidakpercayaan diri. Kecemasan ini dapat terjadi sebagai suatu reaksi dari individu mengenai hal-hal yang dianggap mengancam individu.

#### 4. Aspek- aspek Kecemasan Dalam Menyelesaikan KTI

Aspek-aspek kecemasan menurut Hamilon (dalam Ywalita 2009) adalah sebagai berikut :

- a. Perasaan cemas (ansientas) seperti cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- b. Ketegangan seperti, merasa tegang, lesu, mudah menagis dan gemetar
- c. Ketakutan seperti, rasa takut kehilangan, ditinggalkan sendiri
- d. Gangguan tidur seperti, tidur tidak nyeyak, terbangun malam hari, mimpi buruk
- e. Gangguan kesadaran seperti, sukar berkomunikasi, daya ingat menurun, daya ingat buruk.

- f. Perasaan depresi seperti, hilangnya minat, sedih, perasaan berubah-ubah
- g. Gejala somatik/fisik (otot) seperti : sakit dan nyeri otot, kaku, suara tidak stabil.
- h. Gejala somatik/motorik seperti : muka merah atau pucat, tinitus (telinga berdengung), penglihatan kabur.
- i. Gejala Kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) seperti : denyut jantung cepat, nyeri di dada.
- j. Gejala tingkah laku (sikap) seperti : gelisah tidak tenang, kerut kening, muka tegang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan adalah perasaan cemas, ketakutan, ketegangan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik/fisik (otot), gejala somatik/fisik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala tingkah laku (sikap).

### **C. Karya Tulis Ilmiah**

Menurut Brotowidjojo dalam teknik menulis karya ilmiah, 2005 yaitu “karya tulis ilmiah adalah karya ilmu pengetahuan yang menyajikan fakta dan ditulis menurut metodologi penulisan yang baik dan benar.” Dalam hal ciri khusus karya tulis ilmiah, dikatakan pula, karya tulis ilmiah harus ditulis secara jujur dan akurat berdasarkan kebenaran tanpa mengingat akibatnya.

Tugas akhir adalah sebagai salah satu tugas akademis yang wajib dikerjakan mahasiswa, mungkin pula mengakibatkan terjadinya masalah-masalah

yang mengakibatkan timbulnya kecemasan. Semakin kompleks aktivitas yang diberikan dengan proses pengajaran tugas akhir yang dilakukan, semakin tinggi tingkat kesulitan yang dirasakan mahasiswa. Tingkat kesulias yang tinggi membuat mahasiswa mempresepsikan tugas akhir sebagai beban atau sumber masalah dalam menyelesaikan study. Fenomea ini memunculkan macam-macam reaksi mahasiswa terhadap tugas akhir seperti cemas, sulit berkonsentrasi, susah tidur dan menghindar. <http://skripsipsikologie.com>

Kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dilihat dari kurangnya faktor kecerdasan emosional sebagaimana menurut Patton (2002) yang membagi faktor kecerdasan emosional menjadi lima bagian yaitu :

a. Keluarga

Keluarga adalah pelekat yang menyatukan struktur dasar dunia agar satu. Kasih sayang dan dukungan ditemukan dalam keluarga, dalam batasan keluarga yang merupakan alat untuk mendapatkan dan menanamkan kecerdasan emosional.

b. Hubungan Pribadi

Hubungan-hubungan pribadi (interpersonal) terhadap seseorang dan memberikan penerimaan dan kedekatan emosional dapat menimbulkan kematangan emosional pada seseorang dalam bersikap dan bertindak.

c. Hubungan dengan teman sekelompok

Dalam membangun citra diri sosial yang diperlukan adanya hubungan dengan teman sekelompok. Saling menghargai, memberi dukungan

dan umpan balik antara sesama. Hal ini dapat mempengaruhi dalam pola pembentukan emosi seseorang.

d. Lingkungan

Keadaan individu dimana mereka tinggal dan bergaul ditengah-tengah masyarakat yang mempunyai nilai-nilai atau norma-norma sendiri dalam berinteraksi, sehingga mempengaruhi pola kehidupan seseorang.

e. Hubungan teman sebaya

Pergaulan individu dengan teman sebaya yang saling mentransportasi dan mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak, dapat membentuk kehidupan emosi tertentu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor kecerdasan emosional antara lain: faktor internal yang meliputi jasmani dan psikologis dan faktor eksternal yaitu meliputi stimulus itu sendiri dan lingkungan/keluarga, hubungan-hubungan pribadi, hubungan dengan teman sekelompok, maupun hubungan dengan teman sebaya.

Sebagaimana observasi yang dilakukan dilapangan terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhirnya mengalami kecemasan, dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar Amd. Kep. Sering kali dalam tahap penulisan karya tulis ilmiah dianggap sebagai fase penuh hambatan yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan yang muncul dapat direspon secara



psikologis maupun fisik. Reaksi-reaksi psikologis yang muncul karena disebabkan kecemasan dapat berupa stress, marah dan agresi, apati dan depresi, dan bahkan penurunan fungsi kognitif mahasiswa. Sehingga mahasiswa membutuhkan dukungan sosial sebagaimana menurut Sheila L. Videbeck (2008) dukungan sosial merupakan dukungan emosional dari teman, anggota keluarga, bahkan pemberi perawatan kesehatan yang memberi individu ketika ada suatu masalah muncul.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat kita simpulkan bahwa tahap menyelesaikan karya tulis ilmiah pada mahasiswa banyak yang mengalami kecemasan. Dan mencari dukungan sosial merupakan salah satu cara mengatasi kecemasan yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi dampak dari situasi yang menimbulkan kecemasan.

#### **D. Dukungan Sosial**

##### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan maupun bantuan dalam bentuk lain yang dari diterima keluarga, teman, orang lain atau dari kelompok (Sarafino, 2002). Selanjutnya Sarason (dalam Baron & Byrne, 2005), dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain.

Menurut Muluk (dalam Murtiningrum, 2005) dukungan sosial merupakan salah satu fungsi ikatan sosial yang mencakup dukungan emosional yang mendorong adanya ungkapan perasaan, pemberian saran dan nasehat, informasi dan pemberian bantuan material dan moral. Lebih lanjut dikatakan bahwa

dukungan sosial merupakan informasi verbal maupun non verbal yang berupa suatu tindakan yang di dapat dari keakraban sosial atau karena kehadiran orang yang mendukung di mana hal ini bermanfaat secara emosional dan perilaku bagi pihak yang menerima dukungan sosial. Dukungan sosial dapat mengurangi beban atau permasalahan yang dihadapi oleh seseorang.

( <http://eprints.undip.ac.id/11496/1/2005MM4416.pdf> )

Menurut Nursalam dan Nunuk kurniawati (2007) dukungan sosial merupakan mediator yang penting dalam menyelesaikan masalah seseorang. Hal ini karena individu bagian dari keluarga, teman sekolah atau kerja, ataupun bagian kelompok lainnya.

Menurut Sheila L. Videbeck (2008) dukungan sosial merupakan dukungan emosional dari teman, anggota keluarga, bahkan pemberi perawatan kesehatan yang memberi individu ketika ada suatu masalah muncul.

Menurut Nursalam dan Nunuk kurniawati (2007) berpendapat bahwa pengertian dukungan sosial adalah dilihat dari individu yang termasuk memberikan dukungan sosial meliputi pasangan (suami/istri), orang tua, anak, sanak keluarga, teman, atasan, konselor. Oleh karena itu dukungan sosial yang diterima mahasiswa dalam keluarga, sahabat, dosen pembimbing baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan maupun kasih sayang membuatnya akan memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungannya sebagai motivasi bagi mahasiswa untuk mengerjakan tugas akhirnya, sehingga dapat mengurangi stres. Dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa orang-orang yang mendapat dukungan sosial yang tinggi mengalami hal-hal yang positif

dalam kehidupannya, memiliki harga diri yang tinggi dan mempunyai pandangan yang lebih optimis terhadap kehidupannya daripada orang-orang yang rendah dukungan sosialnya. Oleh karena itu pengertian dukungan sosial dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa dukungan sosial merupakan model dukungan yang dihasilkan dari interaksi antar pribadi yang melibatkan aspek emosional, penilaian, informasi, instrument sehingga dapat mereduksi beban yang diterima.

Dari beberapa pengertian diatas dapat di simpulkan dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan psikologis, yang tercipta dari perhatian, penghargaan maupun bantuan dalam bentuk yang lainnya yang di terima individu dari orang lain ataupun kelompok.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Menurut Jhonson and Jhonson (1996) mengemukakan dua faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu :

- a. Berdasarkan banyaknya kontak sosial yang dilakukan individu pengukuran dukungan sosial dan interaksi hubungan dengan saudara-saudaranya atau teman-teman, keanggotaan dalam organisasi yang bersifat formal maupun organisasi yang bersifat informal.
- b. Berdasarkan kedekatan hubungan, dukungan sosial dalam hal ini didasarkan pada kualitas hubungan yang terjalin antara pemberi dan penerima dukungan bukan berdasarkan kuantitas pertemuan.

Sejauh mana jalinan hubungan antara pemberi dan penerima dukungan terjadi, sebesar apa kualitas dan hubungan tersebut, apakah hanya sekedar hubungan biasa, akrab atau sangat akrab. Semakin baik hubungan yang terjadi diantara pemberi dan penerima dukungan, maka akan semakin berdampak positif bagi terjadinya perubahan perilaku yang diharapkan dapat membantu individu penerimaan dukungan untuk keluar dari persoalan yang tengah menimpa dirinya.

Menurut Offord (1991) mengemukakan faktor-faktor dari dukungan sosial sebagai berikut :

- a. Memberi dukungan nyata
- b. Memberi dukungan secara emosi, seperti kehangatan dan cinta kasih
- c. Memberi penghargaan terhadap perilaku positif sehingga menunjukkan bahwa individu tersebut dihargai dan diterima
- d. Memberi informasi yang dapat memberi pemecahan terhadap suatu masalah, misalnya informasi yang berupa nasehat dan bimbingan
- e. Bersama-sama melakukan kegiatan yang menyenangkan

Arden (2002) memperkuat pernyataan diatas dengan mengatakan bahwa yang memiliki sistem dukungan sosial yang luas mampu sembuh dari penyakit lebih cepat, dan jatuh sakit lebih jarang dari pada orang-orang dengan kontak sosial yang rendah. Demikian juga dengan keperluan dari stres kerja. Interaksi sosial membantu kita merasa dibutuhkan, dihargai, dan diterima. Sehingga dengan

menjalin hubungan kita dengan orang lain, maka kita mengurangi kemungkinan menjadi rentan terhadap penyakit mental.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa factor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu banyaknya kontak sosial yang dilakukan individu, terutama dukungan yang diberikan dalam keluarga, memberikan dukungan nyata, memberikan penghargaan terhadap perilaku positif, sehingga individu dapat dihargai dan diterima, saling memberi informasi yang member pemecahan terhadap suatu masalah.

### 3. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Koentjoro (dalam Simorangkir, 2011) mengemukakan ada 6 (enam) aspek dukungan sosial yang di sebut sebagai “*The Social Provision Scale*”, dimana masing-masing aspek berdiri sendiri, namun satu sama lain saling berhubungan. Adapun aspek tersebut adalah :

a. Ada pengakuan

Pada dukungan jenis ini , individu mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga.

b. Interaksi sosial

Jenis dukungan ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan yang sifatnya rekreatif secara bersama-sama.

c. Ketergantungan yang dapat diandalkan

Dalam dukungan sosial jenis ini, individu mendapat dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika individu membutuhkan bantuan tersebut.

d. Bimbingan

Dukungan sosial ini adalah adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang memungkinkan individu mendapatkan informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi.

e. Kesempatan untuk mengasuh

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Jenis dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan.

f. Kedekatan emosional

Jenis dukungan sosial ini memungkinkan seseorang memperoleh kedekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Orang yang menerima dukungan ini merasa tenang, aman, dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia.

House (dalam Hasmayni, 2011) membagi dukungan sosial atas empat aspek, yakni dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan informatif, dan dukungan instrumen.

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan sosial berupa empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.

b. Dukungan penilaian/penghargaan

Dukungan penilaian merupakan dukungan sosial, berupa ungkapan hormat secara positif kepada seseorang, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif seseorang dengan orang-orang lain.

c. Dukungan informatif.

Dukungan informatif merupakan bentuk dukungan sosial berupa pemberian nasehat, saran, petunjuk-petunjuk, dan umpan balik.

d. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan sosial yang bersifat langsung, misalnya bantuan peralatan, pekerjaan, dan keuangan.

Berdasarkan uraian di atas, aspek dukungan sosial dalam penelitian ini merangkum aspek-aspek yang dikemukakan oleh House (dalam Hasmayni, 2011) yakni dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan informatif, dan dukungan instrumen.

#### 4. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Dukungan Sosial

Menurut Robert (dalam David, 2010) membuat ciri-ciri individu yang memiliki dukungan sosial, yakni :

- a. Memiliki keinginan untuk memberikan bantuan emosional baik berupa perhatian dan kasih sayang kepada orang lain yang mengalami kesulitan.
- b. Memiliki keinginan untuk memberikan bantuan secara materil kepada orang lain yang membutuhkan sesuai dengan kemampuan dirinya.
- c. Memiliki keinginan untuk memberikan sejumlah informasi atau data-data bagi orang lain untuk membantunya mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

### **5. Manfaat Dukungan Sosial**

Rook dan Dooley (dalam Simorangkir, 2011) berpendapat bahwa hubungan yang dekat antara individu sangat di perlukan dalam berbagai aktifitas. Dan juga mengatakan hubungan sosial adalah dimensi yang penting dalam suatu hubungan interpersonal. Dukungan sosial memberikan keuntungan dalam mengatasi setiap masalah yang bersifat psikologis. Dimana dukungan tersebut dapat diterima melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada disekitarnya, misalnya : keluarga, teman dekat, dan relasi.

Penelitian ini secara khusus pada mahasiswa yang menyelesaikan karya tulis ilmiah yang memerlukan dukungan sosial. Salah satu dukungan sosial yang diperlukan mahasiswa yang menyelesaikan karya tulis ilmiah adalah dukungan keluarga, teman, dan sahabat.

Dapat disimpulkan bahwa manfaat dari dukungan sosial yaitu mempengaruhi stres diri seseorang dalam menghadapi atau menerima suatu keadaan yang sulit atau tidak sesuai dengan yang diharapkan



## 6. Pengertian Teman Sebaya

Teman sebaya (*peers*) adalah anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama. Interaksi teman sebaya dengan usia yang sama memainkan peran yang sama (Hertup, dalam Putri 2008). Teman sebaya adalah orang-orang seumurannya dan kelompok sosial, seperti teman sekolah dan mungkin teman kerja atau tetangga ([www.situs.kespro.info](http://www.situs.kespro.info)).

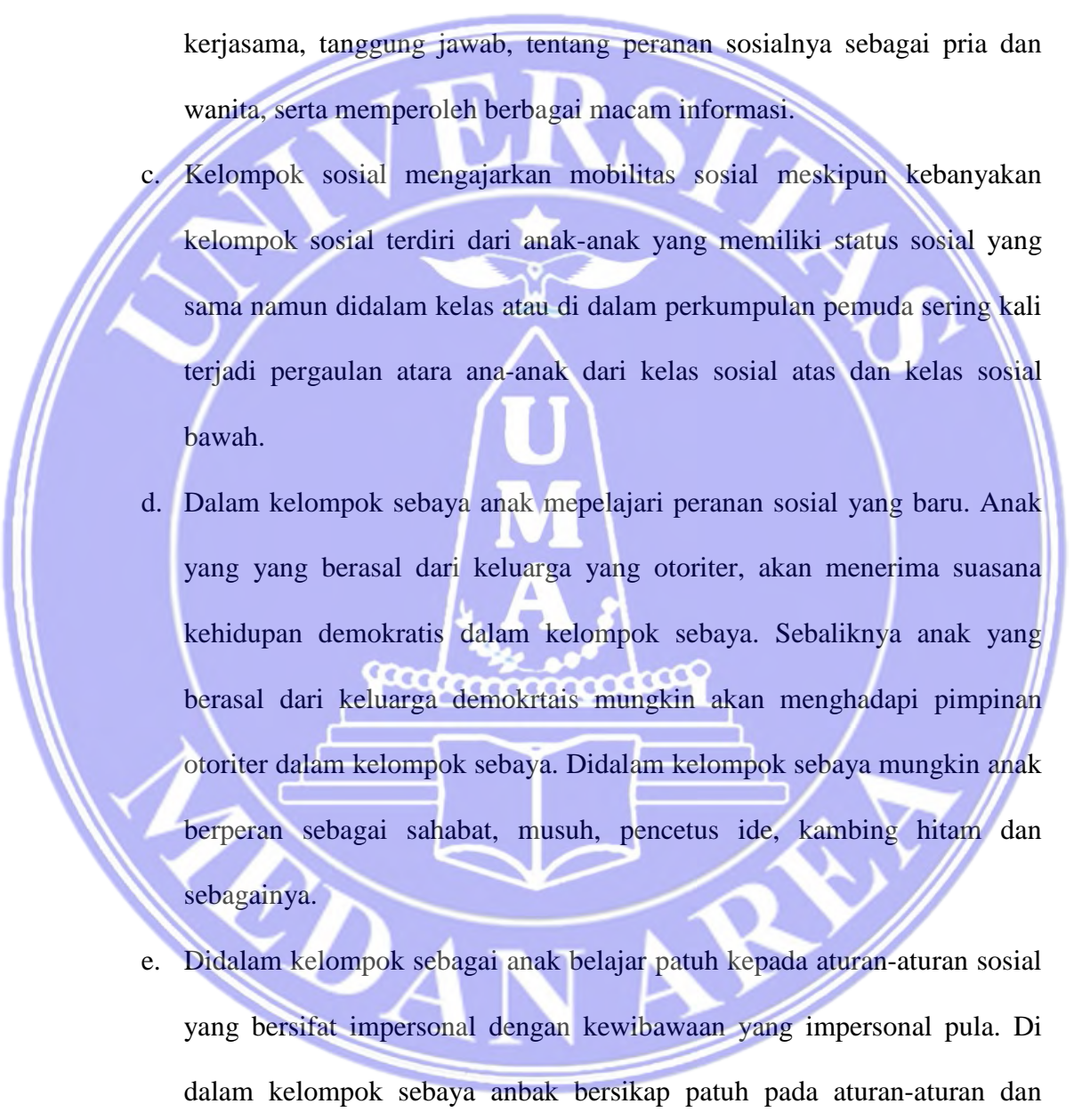
Dari uraian di atas dapat disimpulkan pengertian teman sebaya yang dimaksud dalam penelitian ini adalah teman dengan tingkat usia yang sama dan memainkan peranan yang sama.

### E. Fungsi Teman Sebaya

Menurut Ahmadi (dalam Handayani, 2011) dalam lingkungan keluarga terdapat ikatan emosional yang kuat dan anak juga melakukan kontak sosial dengan lingkungan di luar keluarga. Oleh sebab itu anak dituntut untuk melakukan hubungan sosial serta bersikap mandiri, baik di lingkungan di luar keluarga maupun dari lingkungan sosialnya.

Ahmadi (dalam, Handayani, 2011) mengatakan bahwa fungsi kelompok teman sebaya dalam hubungan dengan lingkungan adalah :

- a. Didalam kelompok sebaya anak belajar bergaul dan belajar memberi serta menerima didalam pergaulannya dan dengan sesama temannya. Partisipasi dalam kelompok sebaya memberikan kesempatan yang besar bagi anak dalam mengalami proses belajar sosial.

- 
- b. Didalam kelompok sebaya anak mempelajari budaya masyarakatnya. Melalui kelompok teman sebaya anak belajar bagaimana menjadi manusia yang baik sesuai dengan cita-cita masyarakat tentang kejujuran, keadilan, kerjasama, tanggung jawab, tentang peranan sosialnya sebagai pria dan wanita, serta memperoleh berbagai macam informasi.
- c. Kelompok sosial mengajarkan mobilitas sosial meskipun kebanyakan kelompok sosial terdiri dari anak-anak yang memiliki status sosial yang sama namun didalam kelas atau di dalam perkumpulan pemuda sering kali terjadi pergaulan antara anak-anak dari kelas sosial atas dan kelas sosial bawah.
- d. Dalam kelompok sebaya anak mempelajari peranan sosial yang baru. Anak yang berasal dari keluarga yang otoriter, akan menerima suasana kehidupan demokratis dalam kelompok sebaya. Sebaliknya anak yang berasal dari keluarga demokratis mungkin akan menghadapi pimpinan otoriter dalam kelompok sebaya. Didalam kelompok sebaya mungkin anak berperan sebagai sahabat, musuh, pencetus ide, kambing hitam dan sebagainya.
- e. Didalam kelompok sebagai anak belajar patuh kepada aturan-aturan sosial yang bersifat impersonal dengan kewibawaan yang impersonal pula. Di dalam kelompok sebaya anak bersikap patuh pada aturan-aturan dan kewibawaan tanpa memandang siapa aturan itu dan siapa yang memberikan perintah dan larangan itu.

Berdasarkan pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan didalam kelompok sebaya anak belajar memberi serta menerima dalam pergaulan anak mempelajari budaya masyarakat, kelompok sosial mengajarkan mobilitas sosial, anak mempelajari peranan sosial yang baru dan anak belajar patuh pada aturan-aturan sosial yang bersifat impersonal.

#### **F. Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan**

Nevid (Puspitasari, 2010) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh Haber dan Runyon (Puspitasari, 2010) bahwa jika seseorang mengalami perasaan gelisah, gugup, atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan, yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan, atau suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi.

Salah satu yang dibutuhkan siswa selain belajar yang lebih intensif adalah adanya dukungan sosial untuk mengurangi kecemasan yang dihadapinya. Sebagaimana remaja, mereka dapat memperoleh dukungan sosial dari berbagai sumber, seperti keluarga, guru, orang tua, dan teman sebayanya. Dukungan interpersonal yang positif dari teman sebaya, pengaruh keluarga, dan proses pembelajaran yang baik dapat meminimalisir faktor-faktor penyebab kegagalan prestasi siswa seperti keyakinan negatif tentang kompetensi dalam mata pelajaran tertentu serta kecemasan yang tinggi (Santrock, 2007 dalam Puspitasari, 2010).

Dukungan sosial bisa didapat dari mana saja, misalnya dari keluarga maupun dari teman sebaya. Teman sebaya dan teman lainnya juga memainkan peran penting dalam tingkah laku sehat remaja Millstein (dalam Santrock, 2003). Sejumlah peneliti telah menemukan adanya hubungan antara tingkah laku yang tidak sehat pada remaja dengan teman-temannya, namun hubungan ini belum tentu sebab akibat. Sebagai contoh, remaja bisa saja memilih teman yang mendukung tingkah laku yang tidak sehat. Perhatian khusus dalam tingkah laku sehat remaja diberikan pada tekanan dari teman sebaya. Remaja yang memiliki kemampuan terbatas untuk menahan diri dari tantangan sering kali akhirnya melakukan tingkah laku beresiko karena desakan teman-teman sebaya.

Dari beberapa uraian diatas, maka dapat disimpulkan mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah dan mendapatkan tekanan dari dalam dirinya, merasa ketidakmampuan dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Dengan adanya dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah dapat mengontrol dan mengendalikan diri dari tekanan yang didapat baik dari dalam diri maupun lingkungan. Namun jika mahasiswa tersebut memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah akan semakin menambah dampak negatif pada kecemasan yang dialaminya.

### G. Kerangka Konseptual



### C. Hipotesis

Berdasarkan teori-teori dan penelitian diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : ada hubungan yang negatif antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah. Dengan asumsi semakin tinggi dukungan teman sebaya maka kecemasan mahasiswa semakin rendah.