

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan Mahasiswa**

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

Kecemasan adalah merupakan respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Kecemasan merupakan istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang, disertai berbagai keluhan fisik Dalami, 2009, dalam (Ira Cahyanti et al., 2019). Seorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi *stressor* psikososial yang dihadapinya, (Hawari, 2013). Kecemasan merupakan perasaan tegang, gelisah, gugup, dan takut dengan tingkat intensitas yang berbeda-beda (Bedaso dan Analew, 2019) dalam (Elvandi, 2020). Menurut American Psychiatric Association kecemasan adalah respon yang normal, emosional, masuk akal dan diharapkan terhadap suatu bahaya nyata atau potensial (Woldegerima dkk, 2018).

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta ataupun lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa sendiri dipandang memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berfikir dan perencanaan dalam bertindak (Papilaya & Huliselan, 2016). Menurut Hartaji (2012) dalam (Arum, 2022) mahasiswa adalah seseorang yang tengah menimba ilmu atau belajar dan terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi, yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, hingga universitas. Mahasiswa merupakan orang yang belajar pada perguruan tinggi. Di dalam struktur pendidikan di Indonesia, mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi dibandingkan yang lainnya.

Dari berbagai pengertian yang dijelaskan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa kecemasan mahasiswa merupakan respon alami individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi tetapi tidak mampu mengatasi stresor psikososial dan dijelaskan oleh perasaan khawatir, gelisah, takut, serta tidak tenang.

## **2. Jenis-Jenis Kecemasan**

Menurut Manurung (2016), kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Kecemasan terbagi menjadi 3 yaitu.

### 1) Kecemasan rasional

Merupakan suatu 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.

### 2) Kecemasan irrasional

Berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

### 3) Kecemasan fundamental

Merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya akan berlanjut. Kecemasan tersebut kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

## **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Faktor kecemasan dapat dibedakan menjadi dua, menurut Stuart (2016) yaitu sebagai berikut.

### 1) Faktor Predisposisi

#### a. Biologis

Kecemasan dapat terjadi karena terjadi perubahan pada beberapa system yang meliputi system GABA (Neurotransmitter gama-aminobutirat acid). GABA berperan mengontrol aktivitas dari neuron yang akan menghasilkan kondisi ansietas.

#### b. Keluarga

Lingkungan tempat berinteraksi atau konflik keluarga dapat memicu terjadi kecemasan seseorang.

#### c. Psikologis

Seseorang yang mengalami kecemasan secara intens dalam fase awal hidupnya akan cenderung mengalami kecemasan di hari kemudian. Harga diri juga dapat menjadi factor penyebab dalam kecemasan seorang individu.

Dengan harga diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan. Selain itu faktor ketahanan terhadap stress juga mempengaruhi terjadinya kecemasan.

d. Perilaku

Sesuatu yang mengganggu pencapaian tujuan yang diinginkan seseorang dapat menyebabkan terjadinya kecemasan.

2) Faktor Presipitasi

a. Ancaman integritas fisik

Ancaman meliputi cacat fisik potensial atau penurunan aktivitas sehari-hari. Ancaman dapat berasal dari internal, contohnya sistem kekebalan tubuh pengaturan suhu maupun eksternal seperti infeksi, cedera, dan bahaya keamanan.

b. Ancaman terhadap sistem diri

Ancaman sistem diri melibatkan bahaya identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi. Sistem diri internal seperti masalah interpersonal dirumah, sedangkan sumber eksternal contohnya kematian, relikasi atau perceraian.

#### 4. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart (2016) tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu sebagai berikut.

a. Kecemasan sedang

Kecemasan ringan terjadi ketika ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kecemasan, seseorang akan menjadi waspada dan meningkatkan lapangan persepsi. Kecemasan pada tingkat ringan juga dapat memotivasi belajar serta menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

b. Kecemasan ringan

Pada tingkat kecemasan sedang, seseorang akan memusatkan ada hal yang nyata dan mengesampingkan yang lain. Lapangan persepsi seseorang menjadi menyempit sehingga individu kurang melihat, menangkap atau mendengar. Pada tingkat ini seseorang masih mampu mengikuti perintah jika diarahkan.

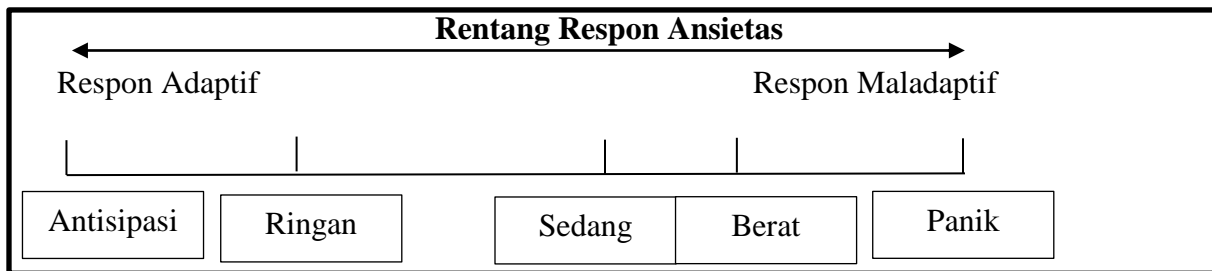
c. Kecemasan berat

Kecemasan berat akan sangat mengurangi lapangan persepsi individu. Seseorang akan cenderung memfokuskan pada hal yang rinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua tindakan yang dilakukan bertujuan mengurangi ketegangan serta dibutuhkan banyak arahan agar dapat fokus pada area lain.

d. Panik

Berhubungan dengan ketakutan dan teror. Seseorang akan kehilangan kendali diri, serta tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik ini dapat menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan hilangnya pemikiran yang rasional.

Respon individu terhadap kecemasan beragam mulai dari kecemasan ringan hingga panik. Rentang respon kecemasan menurut model adaptasi stress Stuart dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2. 1 Respon Ansietas, Stuart (2016)

**5. Respon Kecemasan**

Menurut Stuart (2016) dampak yang dialami individu Ketika mengalami kecemasan akan menyebabkan beberapa respon tubuh, yaitu:

a. Respon Fisiologis

1) Sistem pernapasan

Respon fisiologis pada sistem pernapasan yaitu napas menjadi cepat, merasa sesak napas, napas terasa dangkal, dan terengah-engah.

2) Sistem gastrointestinal

Respon pada sistem gastrointestinal akan merasakan hilangnya nafsu makan, perut tidak nyaman diare, dan merasa mual.

3) Sistem integumen

Wajah terlihat peucat, tubuh berkeringat, wajah kemerahan, telapak tangan berkeringat.

4) Sistem kardiovaskuler

Tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar, detak jantung meningkat.

5) Sistem neuromuskular

Reaksi terkejut, insomnia, merasakan tremor, tampak gelisah, gugup, wajah tampak tegang.

6) Sistem urologi

Tidak dapat menahan kencing, sering buang air kecil.

b. Respon perilaku

Respon perilaku biasanya menunjukkan tanda dan gejala seperti: gelisah, ketengangan fisik, gugup, menarik diri, menghindar, reaksi terkejut, berbicara cepat, sering mondar-mandir.

c. Respon kognitif

Respon kognitif biasanya menunjukkan tanda dan gejala seperti: sering tidak fokus, menjadi pelupa, sulit perfikir, perhatian terganggu, sulit konsentrasi, kreativitas menurun, bingung, sulit memberikan penilaian.

d. Respon afektif

Menunjukkan tanda dan gejala seperti : khawatir, waspada, mudah gelisah, tegang, ketakutan, fokus pada diri sendiri, tidak sabar, mudah terganggu.

## 6. Alat Ukur Kecemasan

a. HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)

Kecemasan dapat diukur dengan tingkat kecemasan yaitu dengan alat ukur yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS adalah alat ukur kecemasan yang berdasarkan pada munculnya tanda dan gejala pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 tanda dan gejala yang nampak, setiap item diobservasi diberi 5 tingkatan skor dari 0 (*nol present*) sampai dengan 4 (*serve*) (Hidayat, 2007) dalam (Novega, 2022)

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 klinik. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada trial clinic yaitu 0,93 dan 0,97.

Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliabel. Skala HARS menurut Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang dikutip Hidayat (2007) penelitian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi:

- 1) Perasaan cemas (*ansietas*) yang ditandai dengan cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Ketegangan yang ditandai dengan merasa tegang, lesu, tidak dapat istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah.
- 3) Ketakutan ditandai dengan ketakutan pada gelap, ketakutan ditinggal sendiri, ketakutan pada orang asing, ketakutan pada binatang besar, ketakutan pada keramaian lalu lintas, ketakutan pada kerumunan orang banyak.
- 4) Gangguan tidur ditandai dengan sukar masuk tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi- mimpi, mimpi buruk, mimpi yang menakutkan.
- 5) Gangguan kecerdasan ditandai dengan sukar konsentrasi, daya ingat buruk, daya ingat menurun.
- 6) Perasaan depresi ditandai dengan kehilangan minat, sedih, bangun dini hari, kurangnya kesenangan pada hobi, perasaan berubah sepanjang hari.
- 7) Gejala somatik ditandai dengan nyeri pada otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
- 8) Gejala sensorik ditandai oleh tinitus, penglihatan kabur, muka merah dan pucat, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk.
- 9) Gejala kardiovaskuler ditandai oleh takikardi (denyut jantung cepat), berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras, rasa lesu/lemas seperti mau pingsan, detak jantung menghilang berhenti sekejap.

- 10) Gejala pernapasan ditandai dengan rasa tertekan atau sempit di dada, perasaan terkecil, merasa nafas pendek/sesak, sering menarik nafas panjang.
- 11) Gejala gastrointestinal ditandai dengan sulit menelan, mual, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri lambung sebelum dan setelah makan, rasa panas di perut, perut terasa kembung atau penuh, muntah, buang air besar lembek, kehilangan berat badan, sukar buang air besar (konstipasi).
- 12) Gejala urogenital ditandai oleh sering buang air kecil, tidak dapat menahan kencing, tidak datang bulan (tidak haid), darah haid berlebihan, darah haid amat sedikit, masa haid berkepanjangan, masa haid amat pendek, haid beberapa kali dalam sebulan, menjadi dingin (frigid), ejakulasi dini, ereksi melemah, ereksi hilang, impoten.
- 13) Gejala otonom ditandai dengan mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, kepala terasa berat, bulu-bulu berdiri.
- 14) Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori
  - 0 = Tidak ada gejala sama sekali
  - 1 = Satu dari gejala yang ada
  - 3 = Sedang/separuh dari gejala yang ada
  - 3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada
  - 4 = Sangat berat semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan nilai skor dan item 1-14 dengan hasil :

Skor kurang dari 14	= Tidak ada kecemasan
Skor 14 – 20	= Kecemasan ringan
Skor 21 – 27	= Kecemasan sedang
Skor 28 – 41	= Kecemasan berat
Skor 42 – 56	= Kecemasan berat sekali

b. ZSAS (*Zung Self-rating Anxiety Scale*)

Kecemasan dapat diukur dengan alat ukur ZSAS (*Zung Self-rating Anxiety Scale*) yang merupakan kuisisioner yang sering digunakan mengukur gejala-gejala yang berhubungan dengan kecemasan. ZSAS alat ukur kecemasan yang dirancang oleh William W.K.Zung. desain yang digunakan kuisisioner ini yaitu mencatat adanya kecemasan dan menilai tingkat kecemasan.

Instrumen ZSAS telah melewati evaluasi validitas dan reabilitas yang menunjukkan hasil yang baik. Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) berfokus pada keluhan somatik yang merupakan bagian dari gejala kecemasan. Kuesioner ZSAS memiliki 20 pertanyaan, yang terdiri dari 5 pertanyaan favorable dan 15 pertanyaan unfavorable yang mewakili gejala-gejala kecemasan. Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai berdasarkan frekuensi dan durasi gejala yang timbul: (1) tidak pernah, (2) kadang-kadang, (3) sering mengalami, (4) sangat sering mengalami. Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan nilai skor keseluruhan skor 20-44 tidak ada kecemasan, skor 45-59 kecemasan ringan, skor 60-74 kecemasan sedang, skor 75-80 kecemasan berat.

## **7. Penatalaksanaan Kecemasan**

### **a. Penatalaksanaan Farmakologi**

Menurut Fatmawati (2018), teknik farmakologi merupakan teknik yang dilakukan dengan cara pemberian obat-obatan. Obat-obatan tersebut antaralain :

#### **1) Antiansietas**

Golongan Benzodiazepine, Buspiron

#### **2) Antidepresan**

Golongan Serotonin Norepinephrin Reuptake Inhibitors (SNRI).

Pengobatan yang paling efektif untuk pasien dengan kecemasan menyeluruh adalah pengobatan yang mengkombinasi psikoterapi dan farmakoterapi.

Pengobatan mungkin memerlukan cukup banyak waktu klinisi yang terlibat.

### **b. Penatalaksanaan Non-farmakologi**

Menurut (Novega, 2022) dalam jurnalnya penatalaksanaan non- farmakologis dibagi menjadi 6, yaitu sebagai berikut:

#### **1) Relaksasi**



Lin (2004) dan Siahaan (2013), menjelaskan untuk mengatasi rasa cemas bisa menggunakan teknik relaksasi yaitu memijat bagian tubuh beberapa kali untuk merelaksasikan pikiran, hal ini akan membuat anda merasa tenang, mendengarkan musik yang menenangkan dan menuliskan catatan harian. Selain itu, terapi relaksasi lain yang dapat dilakukan antara lain meditasi, relaksasi imajinatif, visualisasi, dan relaksasi progresif (Isaacs, 2005).

## 2) Distraksi

Otter & Perry (2006) dalam Bhevy Novega (2021) menjelaskan distraksi merupakan cara untuk mengurangi kecemasan dengan mengalihkan perhatian pada hal lain agar penderita dapat melupakan kecemasan yang dialaminya.

## 3) Humor

Kemampuan menyerap hal-hal menarik dan tawa menghilangkan stres. Asumsi fisiologis menunjukkan bahwa tertawa melepaskan endorfin ke dalam sistem peredaran darah, menghilangkan stres (Potter & Perry,2006).

## 4) Terapi spiritual

Aktivitas spiritual dapat juga mempunyai efek positif dalam menurunkan stress. Praktek seperti berdoa, meditasi atau membaca bacaan keagamaan dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap gangguan stressor yang dialami (Potter & Perry,2006).

## 5) Efikasi diri (self efficacy)

Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang rendah. Sebaliknya mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi (Rahayu, 2013)

## 6) Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi yang digunakan minyak esensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi, nyeri, dan sebagainya (Watt,Gillian & Janca 2008)

## **B. Efikasi Diri (*self efficacy*)**

### **1. Pengertian Efikasi Diri**

Menurut Lahey dalam Ika Sandra, Kusnul (2013) dalam (Ruswadi et al., 2022), secara etimologi efikasi diri terdiri dari dua kata yaitu “*self*” sebagai unsur struktur kepribadian dan “*efficacy*” yang artinya penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, mampu atau tidak mampu mengerjakan sesuatu sesuai yang dipersyaratkan. Menurut Purnomo, Naufal (2021), *self efficacy* adalah suatu keyakinan yang ada dalam diri seseorang atau individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan dan melaksanakan tugas sehingga dapat mengatasi suatu hambatan atau rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya. Menurut Alwisol (2010) dalam (Novega, 2022) menyatakan efikasi diri merupakan persepsi diri tentang seberapa baik diri dapat mengatasi suatu situasi tertentu.

Berdasarkan pengertian di atas, penulis menyimpulkan bahwa efikasi diri atau *self-efficacy* adalah keyakinan atau kemampuan individu untuk mencapai suatu tujuan tertentu sehingga ia dapat menghadapi setiap hambatan atau masalah yang mungkin dihadapinya.

### **2. Dimensi Efikasi Diri**

Menurut (Ruswadi et al., 2022) dalam efikasi diri terdapat 3 dimensi yaitu sebagai berikut.

#### 1) Tingkat (*level*)

Dimensi/ukuran level berkaitan dengan taraf kesulitan tugas. Dimensi ini mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat keyakinan diri ini akan mempengaruhi pemilihan aktivitas, jumlah usaha, serta ketahanan siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas yang dijalainnya. Ketika ada tugas atau aktivitas yang diberikan dan tidak ada hambatan berarti tugas tersebut bisa diatasi, sehingga tugas tersebut akan mudah diselesaikan dan setiap orang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi pada masalah ini.

#### 2) Kekuatan (*strength*)

Dimensi/ukuran strength ini berkaitan pada level kekuatan seseorang terhadap kemampuan atau keyakinan yang diperolehnya. Kekuatan ini dapat menentukan kekukuhan ketelatenan seseorang dalam berusaha. Strength ini yakni keyakinan seseorang dalam menjaga perilakunya, berkaitan dengan efikasi diri seseorang jika mendapatkan tugas atau suatu masalah.

### 3) *Generalty*

Dimensi *generality* ialah sebuah seseorang bahwa efikasi diri tidak dibatasi pada keadaan yang tertentu saja. Ukuran ini mengacu pada perbedaan kondisi dimana evaluasi efikasi diri dapat ditentukan. *Generality* ini berkaitan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugas diberbagai kegiatan. Berbagai kegiatan menuntut seseorang yakin atas akan kemampuan dalam menyelesaikan tugas tersebut.

## 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut (Ruswadi et al., 2022) faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu sebagai berikut.

- 1) Minat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri akademik pada individu.
- 2) Gaya kelekatan, bahwa gaya kelekatan memiliki pengaruh yang positif dengan *self-efficacy* akademik siswa. Ketika guru disekolah memiliki struktur pengajaran yang baik yang nyaman dalam menjalin hubungan interpersonal maka siswa tidak akan kesulitan untuk belajar sehingga dapat meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa.
- 3) Rasa hangat, bahwa rasa hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap efikasi diri akademik. Jika dalam sekolah guru bersikap hangat, mengajarkan bagaimana menghadapi kesulitan, memberikan peran model yang positif, cepat tanggap dan ikut terlibat dalam mendukung perkembangan akademik, ini juga dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa.
- 4) Kesabaran, berkolerasi secara positif dengan akademik *self-efficacy*.
- 5) Resiliensi, memberi pengaruh yang signifikan.

- 6) Karakter, siswa yang memiliki karakter akan lebih percaya diri dalam mengerjakan sesuatu, tergantung pada tugas-tugas yang baru dan sulit.
- 7) *Goal orientasi*. Siswa yang mengetahui *goal orientasinya* maka akan lebih memiliki efikasi diri akademik yang tinggi daripada yang lain.
- 8) *Enactive mastery experiences*. Bahwa pengalaman menguasai yang bersifat enaktif (*enactive mastery experiences*) berpengaruh pada efikasi diri akademik siswa. Maksudnya adalah siswa diberikan kesempatan belajar dengan melakukan praktik langsung dimana tugas belajar dilakukan dengan aplikasi pengetahuan dan kemampuan dalam situasi yang dibutuhkan.
- 9) Persuasi verbal. Bahwa persuasi verbal berpengaruh pada efikasi diri akademik siswa, yang artinya siswa diberikan umpan balik dalam proses belajar sehingga siswa merasa memiliki pencapaian atas proses belajarnya dan dapat meningkatkan keyakinan siswa akan kemampuan belajarnya.
- 10) Motivasi belajar. Bahwa didapatkan motivasi belajar secara statistik memiliki pengaruh terhadap tinggi rendahnya efikasi diri akademik individu.

#### **4. Fungsi Efikasi Diri**

Menurut Bandura (1994) dalam (Novega, 2022) Efikasi diri yang telah terbentuk akan mempengaruhi dan memberi fungsi pada aktivitas individu. Pengaruh dan fungsi tersebut, yaitu:

##### **1) Fungsi kognitif**

Bandura menyebutkan bahwa efek *self-efficacy* pada proses kognitif seseorang sangat bervariasi. Pertama, efikasi diri yang kuat dapat mempengaruhi tujuan pribadi. Semakin kuat efikasi diri, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan individu untuk dirinya sendiri, dan semakin besar komitmen individu untuk tujuan tersebut. Individu dengan rasa *self-efficacy* akan memiliki ambisi yang tinggi, membuat rencana dan berkomitmen untuk mencapai tujuan tersebut.

Kedua, orang dengan rasa *self-efficacy* yang kuat akan mempengaruhi cara individu mempersiapkan langkah-langkah yang diharapkan ketika mereka gagal dalam upaya pertama mereka.

##### **2) Fungsi motivasi**

Efikasi diri memainkan peran penting dalam regulasi motivasi diri, banyak motivasi manusia dihasilkan melalui kognisi. Individu menggunakan ide tentang masa depan untuk memotivasi diri sendiri dan mengarahkan tindakan sehingga mereka dapat membentuk keyakinan tentang apa yang dapat mereka lakukan. Individu juga akan mengantisipasi hasil dari tindakan di masa depan, menetapkan tujuan untuk dirinya sendiri, dan merencanakan beberapa tindakan untuk mencapai masa depan yang berharga. Efikasi diri mendukung motivasi dalam berbagai cara dan menentukan tujuan yang ditetapkan individu untuk diri mereka sendiri, dengan mempertimbangkan ketahanan individu terhadap kegagalan. dalam menghadapi tantangan. Efikasi diri akan mempengaruhi aktivitas yang anda pilih, apakah itu sulit atau tidak dan apakah orang tersebut rajin mencoba memecahkan masalah.

### 3) Fungsi afeksi

*Self-efficacy* akan memiliki kemampuan mengatasi individu untuk mengatasi tekanan dan frustrasi yang dialami individu dalam situasi sulit dan stress, dan juga akan mempengaruhi tingkat motivasi individu. Efikasi diri berperan penting dalam kecemasan, yaitu mengontrol stres yang ditimbulkan. Semakin kuat rasa *self-efficacy*, semakin berani individu menghadapi tindakan yang menindas dan mengancam. Orang yang percaya diri dapat menggunakan kendali dalam situasi yang mengancam tanpa memicu pola pikir yang mengganggu dan tidak mampu mengelola orang yang mungkin mengancam untuk mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Individu yang menganggap kemampuan kopingnya tidak memadai dan menganggap banyak aspek lingkungan sekitarnya sebagai situasi berbahaya dan mengancam pada akhirnya akan membuat individu tersebut membesar-besarkan kemungkinan ancaman dan khawatir tentang hal-hal yang sangat langka. Melalui pemikiran tersebut, individu akan menekan dirinya sendiri dan memperoleh kemampuannya sendiri.

### 4) Fungsi selektif

Fungsi selektif akan mempengaruhi aktivitas atau tujuan yang dipilih oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang menurut keyakinan individu telah melampaui batas kemampuannya sendiri untuk mengatasinya, tetapi individu tersebut siap untuk melakukan aktivitas yang menantang dan memilih

situasi yang dapat diatasi. Perilaku yang diciptakan secara pribadi akan meningkatkan kemampuan untuk mempengaruhi kehidupan, minat dan jaringan sosial, dan pada akhirnya mempengaruhi arah perkembangan pribadi. Ini karena pengaruh sosial memainkan peran tertentu dalam pilihan lingkungan, dan kemampuan, nilai, dan manfaat ini terus meningkat untuk waktu yang lama setelah faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan pengambilan keputusan berlaku.

## **5. Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Efikasi Diri Tinggi**

Menurut (Ruswadi et al., 2022) karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah :

- 1) Individu merasa yakin bahwa dirinya mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, akan percaya bahwa dirinya dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi tanpa mengurangi rasa percaya dirinya.
- 2) Tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas. Rajin atau bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Bukan sekedar selesai saja, namun bersungguh-sungguh dan paham mengerjakan tugas.
- 3) Percaya diri. Percaya akan kemampuan diri adalah kunci kesuksesan. Dengan percaya diri maka individu akan tetap semangat menghadapi rintangan.
- 4) Memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru. Saat menghadapi kesulitan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menghadapi segala rintangan. Individu ini menyukai tantangan baru yang menurutnya akan menambah wawasan.
- 5) Menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi tidak bergantung pada orang lain, melainkan diri sendiri yang menentukan tujuan dan berkomitmen dalam tindakan yang diambil.
- 6) Berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kegagalan. Saat menghadapi masalah dalam menyelesaikan tugas, individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mencari segala cara untuk menyelesaikan tugasnya. Bukan malah mengabaikan dan pasrah dengan keadaan.

- 7) Menghadapi ancaman dengan keyakinan bahwa individu mampu mengontrolnya. Memiliki keyakinan bahwa segala ancaman atau masalah yang datang akan dihadapi dengan baik dan tidak mempengaruhi keyakinan.

## **6. Alat Ukur Efikasi Diri (*self efficacy*)**

Alat ukur yang digunakan untuk menilai keyakinan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi suatu masalah yang dihadapi yaitu General Self-Efficacy (GSE). *General Self-Efficacy Scale* (GSES) merupakan instrumen pengukuran self efficacy yang menyeluruh dalam berbagai situasi yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). Skala ini banyak digunakan berbagai penelitian, awalnya skala ini dikembangkan dalam bahasa Jerman oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer lalu diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam, 32 bahasa termasuk Bahasa Indonesia. Instrumen skala ini terdiri dari 10 item pernyataan, skala ini tidak terdapat keterangan tentang item favorable dan unfavorable. Instrumen ini disesuaikan dengan aspek-aspek *self-efficacy* yaitu level (tingkat), strength (kekuatan), *generality* (generalisasi). Instrumen ini memiliki empat pilihan jawaban yaitu tidak setuju, agak setuju, hampir setuju, dan sangat setuju. *General Self-Efficacy* (GSE) memiliki skor perhitungan 10-40, perhitungan skala ini menggunakan cara menjumlahkan setiap skor yang didapatkan oleh subjek pada setiap pertanyaan. *General Self-Efficacy* (GSE) berkorelasi negative dengan kecemasan, depresi, stress, kelelahan, dan keluhan kesehatan (Masruroh, 2017).

## **C. Keperawatan Perioperatif/Bedah**

### **1. Pengertian Perioperatif**

Keperawatan perioperatif merupakan proses keperawatan untuk mengembangkan rencana asuhan secara individual dan mengkoordinasikan serta memberikan asuhan pada pasien yang mengalami pembedahan atau prosedur invasif (AORN, 2013). Pembedahan merupakan pengalaman unik perubahan terencana pada tubuh dan terdiri dari tiga fase yaitu, praoperatif, intraoperative, dan postoperative. Fase perioperatif adalah waktu sejak keputusan untuk operasi diambil sehingga sampai ke meja pembedahan, tanpa memandang riwayat atau klasifikasi pembedahan (Muttaqin, 2009) dalam (Sulastri, dkk. 2019). Fase praoperatif dimulai saat keputusan untuk melakukan pembedahan dibuat dan berakhir ketika klien dipindahkan. (Kozier E, 2010) dalam (Ira Cahyanti et al., 2019)

## 2. Tipe Pembedahan

Menurut Muttaqin (2009) dalam Sulastri, dkk. (2019), pembedahan terbagi menjadi 5, yaitu:

- a. Diagnostik : mengonfirmasi atau menegakkan diagnosa sebagai contoh biopsi
- b. Ablative : mengangkat bagian tubuh yang berpenyakit sebagai contoh kolesistektomy
- c. Paliatif : menurunkan atau mengurangi nyeri saat atau gejala penyakit, tidak menyembuhkan, sebagai contoh reseksi akar syaraf
- d. Transplamtasi : mengganti struktur yang tidak berfungsi, sebagai contoh penggantian panggul.

## 3. Kegiatan-Kegiatan Yang Dilakukan Di Ruang Bedah/Perioperatif

Keperawatan perioperatif merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan keragaman fungsi keperawatan yang berkaitan dengan pengalaman pembedahan pasien. Kata “perioperatif” merupakan suatu istilah gabungan yang mencakup 3 fase pembedahan yaitu pre operatif, intra operatif, dan post operatif. (Hipkabi, 2014) dalam (Prabowo, 2018)

### a. Fase pre-operatif

Fase pre-operatif dimulai ketika ada keputusan untuk dilakukan intervensi bedah dan diakhiri ketika pasien dikirim ke meja operasi. Lingkup intervensi keperawatan selama waktu tersebut dapat mencakup penetapan pengkajian dasar pasien di tatanan klinik ataupun rumah, wawancara pre-operatif dan menyiapkan pasien untuk anestesi yang diberikan serta pembedahan. (Hipkabi, 2014) dalam (Prabowo, 2018)

### b. Fase intera-operatif

Fase intra operatif dimulai ketika pasien masuk kamar bedah dan berakhir saat pasien dipindahkan ke ruang pemulihan atau ruang perawatan intensif (Hipkabi, 2014) dalam (Prabowo, 2018)

### c. Fase post-operatif

Fase post operatif dimulai dengan masuknya pasien ke ruang pemulihan (*recovery room*) atau ruang intensive dan berakhir berakhir dengan evaluasi tindak lanjut pada tatanan rawat inap, klinik, maupun di rumah. Lingkup aktivitas keperawatan mencakup rentang aktivitas yang luas selama periode ini. Pada fase ini



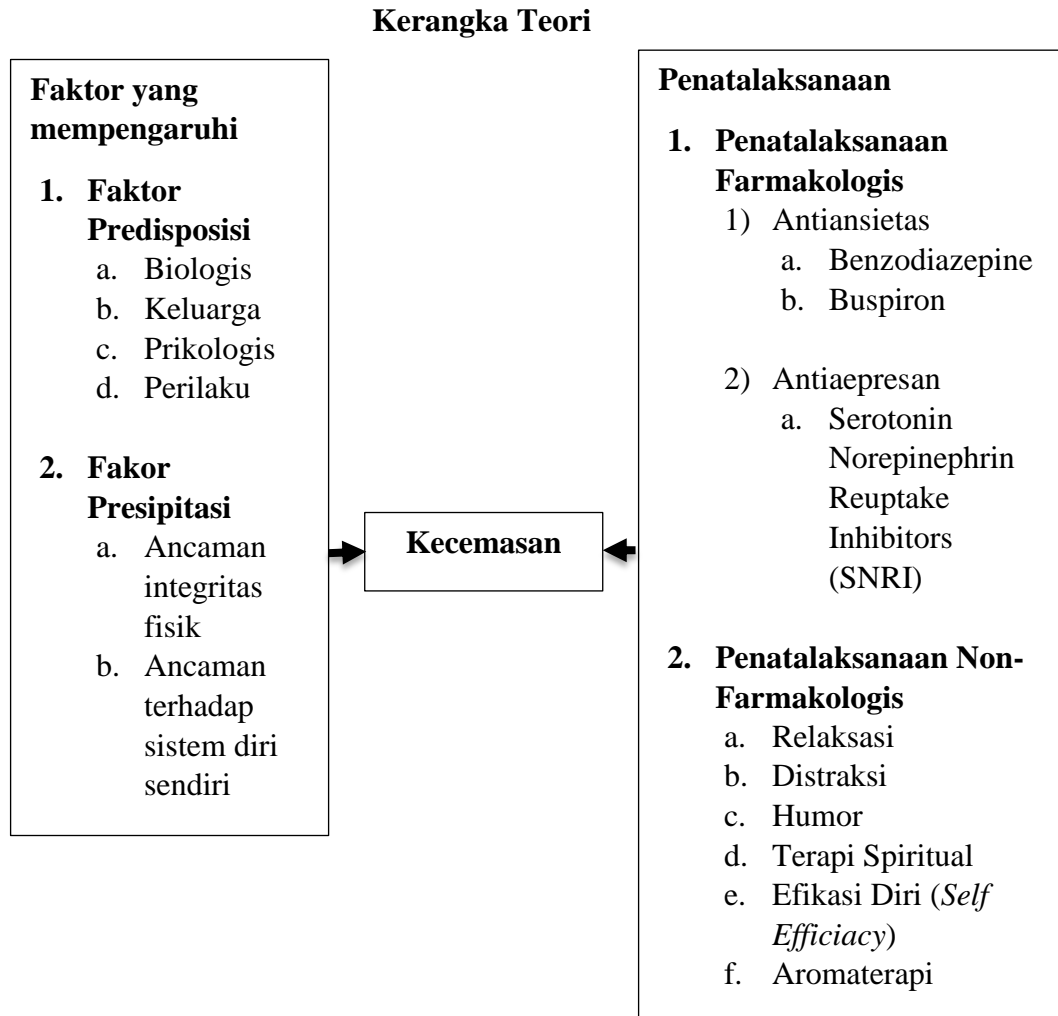
fokus pengkajian meliputi efek agen anastesi dan memantau fungsi vital serta mencegah komplikasi. Aktivitas keperawatan kemudian berfokus pada peningkatan penyembuhan pasien dan melakukan penyuluhan, perawatan tindak lanjut, serta rujukan untuk penyembuhan, rehabilitasi, dan pemulangan (Hipkabi, 2014) dalam (Prabowo, 2018)

#### **D. Penelitian Terkait**

1. Penelitian Berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 keperawatan Menghadapi Ujian Akhir” dengan hasil menunjukkan uji statistic chi square didapatkan p value  $0,000 < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak. Terdapat hubungan bermakna antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa D3 keperawatan menghadapi ujian akhir.
2. Penelitian berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Ansietas Mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan FK Unsrat Manado Pada Masa Pandemic Covid-19” didapatkan hasil penelitian dengan nilai signifikan 0,000 atau lebih kecil dari nilai signifikan 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ). Sehingga terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat ansietas mahasiswa praktik klinik profesi ners manado pada masa pandemic Covid-19.
3. Penelitian berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2018” didapatkan hasil berdasarkan analisis univariat didapatkan efikasi diri rendah 6,6%, efikasi diri sedang 77,6%, dan efikasi diri tinggi 15,8%. Pada tingkat kecemasan didapatkan tidak mengalami kecemasan 23,5%, kecemasan ringan sedang 71,0%, dan kecemasan berat 5,5%. Berdasarkan analisis bivariat dengan menggunakan uji gamma didapatkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara efikasi diri dan kecemasan dengan nilai ( $p=0,0001$ ), dengan derajat keeratan hubungan negative yang kuat ( $y= - 0,657$ ).
4. Penelitian berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan” dengan hasil menunjukkan bahwa ada hubungan negative antara efikasi diri dan kecemasan menyusun skripsi ( $r = -0,445$ ) yang mengindikasikan bahwa hubungan antara dua variabel cukup kuat.
5. Penelitian berjudul “Peran Efikasi Diri Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self-Regulated Learning pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas

Kedokteran Universitas Udayana” dengan hasil regresi berganda menunjukkan nilai koefisien beta terstandarisasi 0,83 dan nilai signifikan kecemasan akademis sebesar 0,509 ( $p>0,05$ ) dengan koefisien beta terstandarisasi -04,040. Hasil tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran yang sangat signifikan terhadap self-regulated learning.

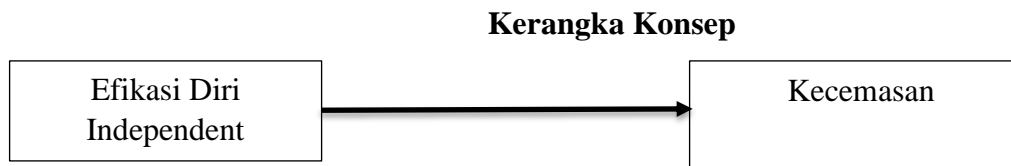
## E. Kerangka Teori



Gambar 2. 2

Kerangka Teori diadaptasi dari Novega (2022), Fatmawati (2018), Stuart (2016)

## F. Kerangka Konsep



Gambar 2.3  
Kerangka Konsep

## H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang bermakna antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan dalam menghadapi praktik klinik bedah.